WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

6

1 9 5 0

TREŚĆ

PRENUMERATA: roczna 1 000 zł; półroczna 500 zł; cena pojedyncz. n-ru 100 zł; dla członków Koła Absolw. AWF i studentów uczelni WF roczna 800 zł; półroczna 400 zł; cena pojedyncz. numeru 100 zł (podwójnego numeru 180 zł).

KONTO PKO Nr I-8000 z zaznaczeniem: Prenumerata miesięcznika Wychowanie Fizyczne.

Zam. 1183. — Z.G.P.W. Warszawa 1 B-116235

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

CZERWIEC 1950

ROK IV (XXIV) NR 6

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

Redakcja: Warszawa, Bielany, Marymoncka 90, Akademia Wychowania Fizycznego.

220

PUCHOW ALEKSANDER

ZAGADNIENIE WALKI O NOWE KADRY W DZIEDZINIE WYCHOWANIA FIZ. I SPORTU

Wytyczne III i IV Plenum KC PZPR podkreślają mocno zagadnienie nowych kadr, ich znaczenie na wszystkich odcinkach życia państwowego. Kadry są najważniejszym czynnikiem przyśpieszającym budowę socjalizmu. Ścisłe ich związanie z państwem ludowym, z partią klasy robotniczej jest motorem postępu, gwarancją realizacji planów gospodarczych. Nowe kadry — to ludzie o socjalistycznym stosunku do pracy, pełni poświęcenia dla sprawy klasy robotniczej. Nowe kadry inżynieryjno-techniczne w przemyśle, nowe kadry w wychowaniu fizycznym i sporcie, nowe kadry we wszystkich dziedzinach życia państwowego zadecydują o zwycięstwie.

„Powszechne wychowanie fizyczne i sport masowy w Polsce Ludowej — mówi wrześniowa uchwała Biura Politycznego KC PZPR — to pomnożenie sił budowniczych Polski Ludowej, jeden ze środków wychowania w duchu międzynarodowej solidarności... to jeden ze środków walki o trwały demokratyczny pokój". Nowe kadry wychowują się w zaciętej walce klasowej, jaka cechuje okres przejściowy od kapitalizmu do socjalizmu. Hartują się w wielkiej szkole życia. „Jest szkoła życia — mówi Kalinin — w której zachodzi nieprzerwany proces wychowywania mas, gdzie wychowawcą jest samo życie, państwo, partia, a wychowankami miliony dorosłych ludzi..." Nowe kadry nabierają zaciętości w walce o realizację planów produkcyjnych — proletariackiej nieugiętości w walce z wrogiem klasowym.

Przewodniczący KC PZPR — Bolesław Bierut — w swoim referacie, wygłoszonym na IV Plenum, jasno postawił sprawę walki o nowe kadry: „...zadaniem obecnego plenum — mówił Bolesław Bierut — jest dalsze pogłębienie czujności i aktywności bojowej partii w walce o czystość ideologiczną naszych szeregów, dalsze podnoszenie ich poziomu politycznego, o mobilizację wszystkich naszych sił do porywających zadań planu 6-letniego. W realizacji tych zadań na czoło naszych trosk i wysiłków musimy wysunąć walkę o nowe kadry..."

Zadanie wychowania mas — wysuwania kadr — jest zadaniem szczególnej wagi. Trzeba wyzwolić masy ludowe od balastu obcej, burżuazyjnej ideologii, która miała w klasie pracującej swoje wydeptane „ścieżki" i żywiołowo narzucała się klasie robotniczej. Wyzwolić masy od obcej klasie robotniczej ideologii, to znaczy, dać masom rewolucyjną ideologię leninowską, uzbroić w marksizm-leninizm — naukowy socjalizm. Wychować masy ludowe w nowym duchu, to przede wszystkim uzbroić je w światopogląd, związać z marksizmem, z państwem ludowym — z budową socjalizmu. Tylko w zaciętej walce klasowej, przy wszechstronnej pomocy państwa ludowego i partii leninowskiej mogą powstać nowe kadry budowniczych socjalizmu.

W innej atmosferze wychowywały się — pracowały i walczyły stare kadry. Wychowanie w państwie burżuazyjnym szło po linii zabezpieczenia klasowych interesów burżuazji — klasy najsilniejszej pod względem ekonomicznym. Teoretycy burżuazyjni usiłowali wychowywać masy ludowe w duchu uległości i głębokiego szacunku dla „chlebodawcy". Wychowanie to chciało niwelować antagonizmy klasowe — tłumaczyć eksploatację „prawami natury" — „walką o byt", szykowało niewolników dla systemu kapitalistycznego. Rzecz jasna, że równolegle musiały powstawać przesłanki innego wychowania, innej moralności, związane z walką klasy robotniczej przeciwko burżuazji i jej państwu. Klasycy marksizmu mówili o nowym wychowaniu, o nowej proletariackiej moralności — moralności wyższego, socjalistycznego społeczeństwa. Jednocześnie wskazywali na to, że idee, cała nadbudowa ideologiczna jest odbiciem systemu produkcji, poziomu sił wytwórczych. „Czego dowodzi historia idei — mówi Marks w Manifeście Komunistycznym — jeśli nie tego, że produkcja duchowa przeobraża się wraz z produkcją materialną." Na bazie rosnących sił wytwórczych kończyły swój żywot poszczególne formacje społeczne — zmieniały się stosunki produkcyjne, nadbudowa ideologiczna, kategoria myślenia.

W walce nowego ze starym zwyciężało nowe. Zwycięstwo to było przyśpieszane przez zainteresowane klasy społeczne. Klasowa moralność burżuazyjna, metody wychowania burżuazyjnego walczyły z nową moralnością, z nowymi metodami wychowawczymi, powstającymi żywiołowo w ogniu walki proletariatu z burżuazją. Nowa moralność musiała zwyciężyć, bo była ona związana z nową klasą — klasą robotniczą. W rewolucji socjalistycznej została rozbita burżuazja jako klasa, i wszystko, co było wytworem jej klasowych interesów: moralność, wychowanie, filozofia, prawo.

Rewolucja socjalistyczna w krajach demokracji ludowej pogrzebała resztki feudalizmu i stosunki kapitalistyczne — stworzyła warunki dla nowej moralności nowego wychowania — warunki, w których może powstać nowy człowiek — człowiek socjalizmu.

W jednym zrywie rewolucyjnym — „gwardyjskim ataku", można rozbić burżuazję jako klasę, poderwać jej bazę ekonomiczną rewolucyjnymi dekretami, realizacją szeroko zakrojonych reform społecznych, ale nie można przebudować mentalności społeczeństwa. To,

że społeczeństwo drogą rewolucji socjalistycznej wchodzi w epokę socjalizmu, w epokę dyktatury proletariatu i nowych form walki klasowej nie jest równoznaczne z pełną przebudową kategorii myślenia. Społeczeństwo zaczęło się rozwijać w nowych stosunkach, ale od pierwszego dnia nie zmieniło kategorii myślenia — nie stało się socjalistyczne.

Chłop zaczyna przestawiać się na gospodarkę spółdzielczą, ale wchodzi do spółdzielni produkcyjnej z mentalnością drobnego wytwórcy. Rzemieślnik likwiduje powoli swoje warsztaty i warsztaciki, staje się członkiem spółdzielni pracy, włącza się w produkcję socjalistyczną, ale jego mentalność od razu nie przebudowała się, nie stała się socjalistyczna. W jednym rzucie nie można przebudować społeczeństwa, które wyszło niedawno ze stosunków kapitalistycznych.

W państwach demokracji ludowej zostały stworzone warunki dla rozwoju socjalistycznej kultury, dla powstania nowych kadr, ale o te kadry trzeba walczyć. Warunki dla nowego wychowania fizycznego i sportu zostały stworzone, ale o nowe wychowanie fizyczne i sport trzeba walczyć — trzeba wychowywać nowe kadry, nowego człowieka, oczyszczać wychowanie fizyczne i sport od obcych naleciałości — tworzyć socjalistyczną kulturę fizyczną. Walka o nowe kadry — o nowego człowieka jest centralnym zadaniem w przekroju wszystkich dziedzin życia państwowego i społecznego. Trzeba walczyć o socjalistyczną kulturę fizyczną — obejmować nią szerokie rzesze pracujących. Kultura fizyczna oczyszczana przez partię klasy robotniczej od różnych naleciałości będzie coraz bardziej wiązała się z człowiekiem pracy — służyła państwu ludowemu.

Stworzenie socjalistycznych kadr wychowania fizycznego i sportu jest nierozerwalnie związane z rozwojem politycznej świadomości mas ludowych i ich kultury w ogóle. Nowe wychowanie fizyczne, nowy sport — leżą na linii interesów państwa ludowego, jego rozwoju do socjalizmu, wynikają z istoty rewolucji socjalistycznej. O nowego człowieka w sporcie trzeba walczyć, walczyć o nowy sposób myślenia i ujmowania obowiązków, podnosić autorytet przedmiotu i instruktorów w oczach innych wychowawców.

W Polsce przedwrześniowej wychowawca fizyczny był uważany za coś gorszego, za człowieka pośledniego gatunku. Takie podejście do obowiązków wychowawcy fizycznego mogło powstać tylko w atmosferze burżuazyjnej nauki. Nauczyciel wychowania fizycznego był złośliwie nazywany „chłopakiem“ „od gimnastyki“, a samo wychowanie fizyczne i sport ,,odrabiane“ na marginesie programu, były „kopciuszkiem“ w szkołach. W Polsce Ludowej nauczyciel wychowania fizycznego jest stawiany na równi z innymi nauczycielami, a wychowanie fizyczne na równi z innymi przedmiotami.

Trzeba jednak nieustannie podnosić autorytet wychowania fizycznego jako przedmiotu nauczania i trzeba walczyć o socjalistyczny stosunek młodzieży i kadry nauczającej do tego przedmiotu. Zadanie to zostanie wykonane wtenczas, jeśli wychowanie fizyczne i sport będą coraz mocniej wiązane z masami ludowymi, z zadania-

mi stawianymi przez państwo i partię. Trzeba sięgać do przebogatej skarbnicy doświadczeń sportu radzieckiego, wiązać polskich sportowców z radzieckimi sportowcami, stawiać za wzór sportowców — stachanowców, przeprowadzać głęboką pracę ideologiczną, bez której nie ma socjalistycznego sportu.

Rozmawiałem ostatnio z bokserami radzieckimi: Chanukaszwilim, Stepanowem, Szczerbakowem, Miednowem, którzy bawili w Polsce w związku z turniejem bokserskim, zorganizowanym przez Polski Związek Bokserski. Ludzi tych cechowała bezpośredniość, skromność i wzorowa dyscyplina. Widzieliśmy nowego człowieka, wychowanego przez władzę radziecką, oddanego sprawie klasy robotniczej, gotowego służyć pomocą rodzącemu się, nowemu sportowi polskiemu. Ta troska przebijała w słowach Szczerbakowa, kiedy mówił: „My wam przekażemy całe nasze doświadczenie, pomożemy w czym będziemy mogli" — przebijała w całej postawie sportowców radzieckich, w głębokim zainteresowaniu naszymi osiągnięciami. Takich ludzi należy stawiać naszej młodzieży za wzór do naśladowania. Wychowywać nowe kadry, to znaczy, nieustannie czuwać nad prawidłowym rozwojem sportu — nie dopuścić do tego, ażeby powstała jakakolwiek „kastowość". Zagadnienie to zasługuje na specjalną uwagę. Kastowość w sporcie to wypaczenie generalnej linii, nakreślonej przez państwo ludowe i partię.

Tylko na bazie powszechnego wychowania fizycznego i sportu powinny narastać i płynąć jednym nieprzerwanym nurtem coraz liczniejsze kadry wyczynowców.

Walczyć o nowe kadry to znaczy wyzwalać twórczą inicjatywę młodzieży, zapalać nowym socjalistycznym sportem umysły działaczy sportowych, zbierać doświadczenia i mobilizować teren dla realizacji zadań postawionych przez państwo ludowe w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu.

Walka o nowe kadry na odcinku wychowania fizycznego i sportu zostanie uwieńczona wielkimi sukcesami, jeśli potrafimy natchnąć społeczeństwo zdrowym, twórczym entuzjazmem, a w szczególności młodzież robotniczo-chłopską, przyszłych budowniczych socjalizmu.

Ostatnie Plenum KC PZPR postawiło sprawę nowych kadr i walki o realizację planu 6-letniego. Nowe kadry na odcinku kultury fizycznej będą mocno wiązały tę dziedzinę z potrzebami państwa ludowego, upowszechniały wychowanie fizyczne, umasowiały sport, oczyszczały od obcych naleciałości, orientowały na wykonanie zadań produkcyjnych stawianych przez państwo. Walka o socjalistyczny sport, walka o nowego człowieka w wychowaniu fizycznym i sporcie jest bardzo ważnym elementem walki klasowej, rozgrywającej się w państwie demokracji ludowej.

ANTONI MILLER

WYŚCIG POKOJU

Kolarski wyścig Warszawa — Praga i Praga — Warszawa ma już swą historię. Chociaż historia ta obejmuje niedługi, bo tylko dwuletni okres, to jednak dokonano w tym krótkim czasie wiele na polu propagandy pięknego sportu kolarskiego, a nade wszystko na polu międzynarodowego zbliżenia sportowców, zacieśnienia więzów przyjaźni i braterstwa sportowców Polski i Czechosłowacji, sportowców państw ludowej demokracji, wreszcie robotniczych sportowców państw kapitalistycznych.

Tegoroczny wyścig był trzecim „rocznikiem“ imprezy, a równocześnie czwartym wyścigiem od chwili jego zorganizowania. Inicjatywa gigantycznej imprezy kolarskiej na trasie Warszawa — Praga i Praga — Warszawa podjęta została w roku 1948 przez redakcje naczelnych organów prasowych dwu bratnich partii — centralnego organu Polskiej Partii Robotniczej „Glos Ludu“ i centralnego organu Komunistycznej Partii Czechosłowacji „Rude Pravo“. Warto tu wspomnieć, że głównym inicjatorem wyścigu był ówczesny naczelny redaktor „Głosu Ludu“, obecny ambasador Rzeczypospolitej przy rządzie Ludowej Republiki Chińskiej w Pekinie — płk Burgin.

Zadanie nie było bynajmniej łatwe. Ale zapał organizatorów przezwyciężył wszystkie trudności i oto w dniu 1 maja 1948 r. kolarze 6 państw ruszyli ze startu równocześnie z Warszawy i z Pragi do gigantycznego wyścigu. Reprezentowane były oprócz ČSR i Polski — Węgry, Rumunia, Bułgaria, ponadto wyścigowi towarzyszyli przedstawiciele Albanii, którzy z przyczyny trudności organizacyjnych nie mogli pojechać jako zawodnicy.

Pierwszy wyścig Warszawa — Praga zakończył się w Pradze po pięciu etapach w dniu Święta Niepodległości Czechosłowacji, w dniu 5 maja, przy czym na metę w Pradze wpadł pierwszy — dobrze nam już dziś znany — Jan Vesely, 27-letni piekarz z Pragi. Drugie i trzecie miejsce zajęli Polacy — Siebiński i Wójcik, zespołowe zwycięstwo odniosła drużyna Polski.

Drugi wyścig, który równocześnie z pierwszym wyruszył inną, dłuższą trasą z Pragi, dotarł po ośmiu ciężkich etapach w dniu Święta Zwycięstwa nad faszyzmem, w dniu 9 maja, do Warszawy i zakończył się znowu zespołowym zwycięstwem Polaków przed Rumunami.

Oba wyścigi roku 1948 były ogniową próbą imprezy i próbę tę wytrzymały ponad wszelkie spodziewane możliwości! Na trasę wy-

biegły masy ludności Polski i Czechosławacji. Impreza, obok wysokich walorów sportowych, nabrała charakteru spontanicznej manifestacji braterstwa polsko-czechosłowackiego i międzynarodowej przyjaźni sportowców, pragnących w pokojowej pracy i wzajemnej współpracy międzynarodowej odbudować zniszczenia wojenne.

Postanowiono tedy kontynuować wyścig corocznie w tych samych historycznych dla Polski i Czechosłowacji dniach. Ustalono, że wyścig będzie się odbywał tylko jednokierunkowo w roku 1949 z Pragi do Warszawy, a w latach następnych z każdorazową zmianą kierunku. Ustalono terminy: start w dniu Międzynarodowego Święta Pracy 1 Maja, przekroczenie granicy polsko-czechosłowackiej w dniu Święta Niepodległości Czechosłowacji 5 maja, meta w dniu Święta Zwycięstwa nad hitleryzmem 9 maja.

1 maja 1949 roku na starcie w Pradze stanęły już drużyny 8 państw. Wyścig nabrał rozgłosu: zgłosiła się drużyna robotniczej federacji sportowej Francji (FSGT) oraz robotniczego związku sportowego Finlandii (TUL). Nie zabrało też tym razem Albańczyków, którzy mimo trudności ze strony faszystów titowskich dotarli na czas do Pragi.

W ciągu 9 dni trwała zacięta, sportowa walka o każdy metr i sekundę. Równocześnie kolarze ośmiu państw byli entuzjastycznie witani przez miliony widzów — młodzież i ludzi pracy Czechosłowacji i Polski. Wyścig stał się spontaniczną manifestacją międzynarodowej solidarności i braterstwa narodów, manifestacją niezłomnej woli odbudowy świata i przeciwstawienia się podżegaczom wojennym.

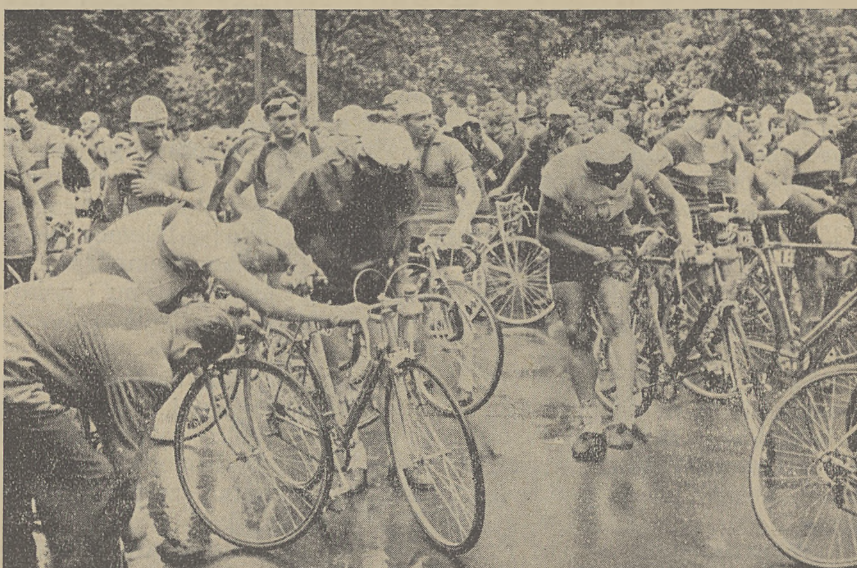
9 maja na metę w Warszawie wpadł Polak Pietraszewski, ale zwycięzcą wyścigu został Jan Vesely, który wygrał aż 5 etapów z rozegranych ośmiu. Zespołowe zwycięstwo odniosła zasłużenie drużyna Francji. Polacy wystartowali niefortunnie: na pierwszym etapie w Pardubicach byliśmy na ostatnich niemal miejscach. Stopniowo nasi „dotarli się" jednak i zaczęli odrabiać stracony teren. W Gottwaldowie zwycięzcą etapu był Rzeźnicki, a drużynowym zwycięzcą etapu — Polska. We Wrocławiu byliśmy już drużynowo na trzecim miejscu za Francją i CSR, na trasie do Łodzi Polacy wyprzedzili nawet Czechosłowaków. Do prowadzącej drużyny Francji pozostało jeszcze 9 minut.... W ostatnim etapie do stolicy Polacy zmniejszyli tę różnicę do niepełnych 4 minut, ale wydrzeć zwycięstwa Francuzom nie byli już w stanie. Francuzi wygrali minimalnie, ale w pełni zasłużenie. Ostatnie etapy jechali już tylko we trzech, mimo to walczyli dzielnie do ostatka o utrzymanie swej przewagi.

Sukces propagandowy i organizacyjny wyścigu był bezsporny. Impreza nabrała rozmachu i rozgłosu i stała się największą amatorską imprezą kolarską na świecie.

Przygotowania do tegorocznego wyścigu rozpoczęły się wcześnie i przeprowadzone były z dużą starannością tak w Polsce jak i w Czechosłowacji. Wyścig Warszawa — Praga miał mieć w tym roku specjalne znaczenie: obok dotychczasowych protektorów — „Trybuny Ludu" i „Rudego Prava" wystąpił trzeci — Światowy Ko-

mitet Obrońców Pokoju, który nadał imprezie zaszczytne miano „Wyścigu Pokoju“ i ofiarował specjalną nagrodę za zespołowe zwycięstwo. Organizatorzy dołożyli też starań, aby impreza wypadła jak najlepiej, aby była nie tylko wielkim wydarzeniem sportowym, ale równocześnie aby w jeszcze większym niż dotąd stopniu zmobilizowała masy sportowców, młodzieży i ludzi pracy do czynnej walki o pokój, aby stała się międzynarodową manifestacją solidarności sportowców Europy ze sztokholskim apelem Światowego Komitetu Obrońców Pokoju.

Czy zadania te zostały wykonane? Niewątpliwie tak. Tegoroczny wyścig znacznie przewyższył wszystkie trzy poprzednie tak pod względem rozmachu organizacyjnego, liczby uczestniczących państw, poziomu sportowego jak też przede wszystkim pod względem ogromnego znaczenia propagandowego i politycznego tej imprezy.



Przed startem

Dziesięć dni trwania „Wyścigu Pokoju“ na 1 500-kilometrowej trasie z Warszawy przez Łódź, Wrocław, Gliwice, Bytom, Chorzów, Katowice, Kraków, Cieszyn, Morawską Ostrawę, Gottwaldowo, Ołomuniec, Brno, Pardubice do Pragi — była to nieprzerwana, 10-dniowa, wspaniała manifestacja braterstwa i współpracy narodów Europy, manifestacja niezłomnej woli młodzieży i ludzi pracy wszystkich narodowości zdecydowanego przeciwstawienia się zakusom imperialistycznych podżegaczy wojennych, wspaniała manifestacja na rzecz światowego pokoju!

Wbrew cichym nadziejom zachodnio-europejskich managerów kolarskich na starcie „Wyścigu Pokoju“ w Warszawie zgłosiło się aż 13 drużyn z 12 państw! Nie zabrakło nikogo z krajów demokracji ludowej! Nie pomogły titowskie próby przeszkodzenia Albańczykom w dotarciu do Warszawy. Chociaż na skutek szykan ze strony jugosłowiańskich sługusów imperializmu Albańczycy mogli startować dopiero od 4 etapu i to tylko poza konkurencją zespołową, to jednak udziałem swym zdobyli sobie całkowitą sympatię milionowych rzesz widzów na trasie, i zadokumentowali, że nic nie sprowadzi bohaterskiej Ludowej Albanii ze słusznej, wspólnej drogi wraz z państwami Demokracji Ludowej pod przewodnictwem Związku Radzieckiego, z drogi pokojowej odbudowy, drogi do postępu i socjalizmu!

Na starcie w Warszawie stanęły robotnicze drużyny kolarzy z państw kapitalistycznych — z Francji, Anglii, Danii, Finlandii i Triestu, stanęły na starcie, aby zadokumentować swą solidarność z obozem postępu i pokoju, aby zadokumentować wspólnotę dążeń i interesów wszystkich ludzi pracy na świecie, ze Związkiem Radzieckim, z krajami Ludowej Demokracji.

Przybyli też wraz z Francuzami dzielni robotnicy-kolarze Polacy z Francji, którzy mimo wszelkich szykan ze strony kapitalistycznego reżimu Schumana i Mocha potrafią znaleźć wspólny język z ludem francuskim i utrzymać nierozerwalną więź z polską Ojczyzną.

Przybyli wreszcie kolarze Niemieckiej Republiki Demokratycznej, przybyli, aby podkreślić tym, że nowe Niemcy, Niemcy demokratyczne, stoją w jednym froncie z ZSRR i krajami demokracji ludowej, stoją i stać będą już na zawsze we froncie postępu i pokoju i że dla tych wielkich ideałów zdecydowane są poświęcić wszystkie swe siły.

W ciągu kilku dni pobytu w Warszawie goście zagraniczni zapoznali się z pracą i osiągnięciami Ludowej Polski, z sukcesami w odbudowie zniszczonej stolicy, nawiązali bliski, serdeczny kontakt z ludem Warszawy poprzez robotników przodujących zakładów pracy, którzy wzięli pod swą opiekę poszczególne zespoły zagraniczne.

W przededniu Święta Pracy, 30 kwietnia, rozegrano pierwszy etap „Wyścigu Pokoju“ na 143-kilometrowej trasie dookoła Warszawy, ze startem i metą na stadionie im. Wojska Polskiego.

W dniu 1 Maja 74 kolarzy z 13 drużyn przedefilowało na czele pochodu 1-Majowego przed trybuną honorową, a w kilka minut później opuściło stolicę, udając się w trudną drogę z Warszawy do bratniej stolicy CSR — Pragi.

Nie będziemy tu podawali przebiegu tej gigantycznej imprezy, szczegóły znają wszyscy z prasy codziennej i fachowej. Dla tych jednak, którzy mieli możność obserwować cały przebieg imprezy od Warszawy aż do Pragi, pozostanie wyścig Pokoju niezapomnianym przeżyciem na zawsze. Emocjonująca, wspaniała, szlachetna walka sportowa o każdy metr i sekundę, entuzjazm milionów ludzi wzdłuż trasy, serdeczne powitania i okrzyki we wioskach, miasteczkach i wielkich ośrodkach przemysłowych, kobiety rzucające na przejeż-

dżających polne kwiaty, małe dzieci powiewające chorągiewkami z białym gołąbkiem i napisem „Pokój“ we wszystkich językach — oto stałe, jakże miłe obrazki, z którymi wciąż spotykaliśmy się na całej trasie wyścigu.

W miastach etapowych imponujące przyjęcia. Bramy powitalne, transparenty, bogato udekorowane stadiony, tysiące gołębi wzbijających się w górę, gdy kolarze wpadają na metę etapu. A po tym wciąż te same objawy serdeczności i prawdziwego braterstwa wszystkich ze wszystkimi. Hotele rozbrzmiewają wesołym gwarem w kilkunastu językach, a jeśli nawet z Finami czy Albańczykami trudno się porozumieć, to serdecznie roześmiana twarz dopomaga wyjaśnić wszystko, czego język wypowiedzieć nie potrafi...

Cała trasa — to jeden triumfalny pochód nieśmiertelnej idei międzynarodowej solidarności i braterstwa mas pracujących, idei postępu i pokoju!



„Odra — Nysa granicą obozu pokoju i demokracji“
„Silna Polska — silna Czechosłowacja“ — głosiły transparenty na rogatkach czechosłowackich miast

Na rynku cieszyńskim po zakończeniu etapu wielka manifestacja pokojowa. Obok przedstawicieli władz państwowych i organizacji społecznych Polski i Czechosłowacji, na trybunę wstępują i przemawiają przedstawiciele gości zagranicznych: kierownik drużyny Demokratycznych Niemiec, długoletni więzień hitlerowskich obozów koncentracyjnych Werner Scharch, kierownik drużyny Albanii, entuzjastycznie witany przez zebrane tłumy Ślązaków — Ejup Laci, wreszcie ulubieniec polskiej publiczności sportowej, znakomity kolarz francuzki Eugène Garnier. We wszystkich przemówieniach przebija jedna myśl: „Jesteśmy braćmi i nic nas nie dzieli, lecz wszyst-

ko łączy. Nie będziemy już nigdy przelewali wzajemnie krwi w interesie kapitalistów i imperialistów. Pod przewodnictwem bohaterskiego Związku Radzieckiego przeciwstawimy się zakusom podżegaczy wojennych i wywalczymy światowy pokój!".

Dla naszych gości manifestacja ta ma specjalną wymowę: w czasie tego właśnie etapu grupa dziennikarzy i sportowych działaczy zagranicznych zdołała zboczyć kilkoma samochodami z trasy wyścigu i wstąpić na krótko do Oświęcimia, aby zobaczyć miejsce kaźni wielu milionów ludzi, w którym dopiero krew bohaterskich żołnierzy radzieckich ugasiła ogień krematoriów!

Następnego dnia w Wiśle wszyscy uczestnicy „Wyścigu Pokoju" podpisali Apel Sztokholmski. Późniejszy zwycięzca wyścigu, Duńczyk Emborg, przyznał, że w ojczyźnie prawdopodobnie nie przyszłoby mu do głowy, aby podpisać Apel Pokoju. Dopiero tu w czasie wyścigu w Polsce uświadomił sobie, czym była wojna, czym jest wspaniałe dzieło odbudowy i czym wielka, ogólnoludzka idea walki o światowy pokój, o braterstwo wszystkich ludzi.

Następnego ranka wzruszające powitanie na granicznym moście na Olzie, na granicy, która kiedyś dzieliła burżuazyjną Czechosłowację i sanacyjną Polskę, a która dziś łączy dwa bratnie narody!

I w dalszym ciągu triumfalny pochód idei bohaterstwa i pokoju, pochód przez wsie i miasta Czechosłowacji, przez górniczą Ostrawę, wielkie ośrodki przemysłowe Gottwaldowa, przez Brno i Pardubice aż do pięknej, złotej Pragi. Zacięta, emocjonująca walka sportowa nie tylko nie psuje, ale jeszcze upiększa całość wspaniałego obrazu. Wysiłek kolarzy oklaskiwany jest wszędzie jednakowo entuzjastycznie; obojętne czy to „swój", czy też „obcy" zwycięża!

Na mecie w Pradze pierwszy jest znowu Vesely, ale zwycięstwo w całym wyścigu należy do znakomitego Duńczyka Emborga. Na drugim miejscu jest rewelacyjny, młodziutki Polak z Francji — Bronek Kłąbiński. Trzeci — to nowa gwiazda Czechosłowacji, niemal w czasie wyścigu narodzony wielki talent — Roužiczka. Dopiero 4 jest Vesely. W zespołowej klasyfikacji zdecydowane i zasłużone zwycięstwo odniosła Czechosłowacja przed Danią, Rumunią, Węgrami, Polską i Bułgarią. Charakterystyczne, że zeszłoroczni zwycięzcy — Francuzi — zajęli dopiero 9-te miejsce wśród 11 drużyn, które w regulaminowym komplecie ukończyły wyścig.

Ogólny poziom sportowy wyścigu przerósł też znacznie lata poprzednie. Nasi przyjaciele i... przeciwnicy (zwłaszcza Węgrzy, Czechosłowacy i Bułgarzy) poczynili ogromne postępy, my — powiedzmy to sobie szczerze — stanęliśmy w miejscu. I dlatego zajęliśmy dopiero 5 miejsce zespołowe, nie odnosząc też sukcesów indywidualnych. Co prawda znakomici kolarze francuscy znaleźli się jeszcze o cztery miejsca za nami, co prawda cała nasza szóstka ukończyła wyścig i nikt się nie wycofał (co oprócz Polaków udało się *tylko* Rumunom), co prawda na wszystkich etapach nasi chłopcy kondycyjnie wytrzymali tempo, przegrywając dopiero na finiszach, ale to wszystko niechaj nas nie zadowala i nie uspokaja. Stwierdzić musimy, że polscy szosowcy dysponują kondycją i tem-

pem, brak im zupełnie szybkości i... techniki jazdy. Fachowcy twierdzą, nie bez częściowej słuszności, że jest to wynikiem braku torów kolarskich, że na samej szosie niesposób nauczyć się techniki i szybkości. Trzeba jednak koniecznie znaleźć i w naszych warunkach sposób, aby polskich reprezentantów na przyszłoroczny „Wyścig Pokoju" przygotować wcześniej i lepiej...

Kilka dni wypoczynku w Pradze minęły jak jedna chwilka. Uczestnicy „Wyścigu Pokoju" rozjechali się do domów. Wszyscy żegnali się serdecznym uściskiem dłoni i głębokim, szczerym spojrzeniem w oczy: „Do zobaczenia w roku przyszłym na starcie w Pradze i na mecie w Warszawie!".

„Wyścig Pokoju" 1950 r. został zakończony! W tej wspaniałej imprezie nie było zwycięzców i pokonanych. Wszyscy uczestnicy wyścigu, wszyscy, którzy czymkolwiek przyczynili się do jego przeprowadzenia — zawodnicy i sędziowie, personel techniczny i lekarski, przedstawiciele prasy, radia i filmu, organizatorzy i kierownictwo — wszyscy są zwycięzcami, wszyscy bowiem przyczynili się choćby w niewielkim stopniu do niewątpliwego ostatecznego zwycięstwa idei światowego Pokoju!

WIKTORIA NAWROCKA

ZAGADNIENIE TRANSFERU MOTORYCZNEGO

Jest rzeczą z praktycznego punktu widzenia ciekawą, czy jakaś sprawność, nabyta drogą ćwiczenia pewnych czynności, przenosi się na inne działanie. Czy przyswojenie pewnego nawyku lub opanowanie pewnej sytuacji jest dobrym przygotowaniem do opanowania innego nawyku lub sytuacji, czy też je utrudnia?

Łatwo pojąć, że uczenie się pewnego działania może ułatwiać lub utrudniać późniejsze uczenie się innej czynności oraz może wpływać dodatnio bądź ujemnie na zachowanie nabytej sprawności, na jej wykonanie czy przypomnienie.

Dla nas, interesujących się zagadnieniem wychowania fizycznego, byłoby rzeczą ciekawą także i ze względów praktycznych stwierdzić, na przykład, czy i w jakim stopniu dobre opanowanie jazdy na łyżwach wpływa na naukę narciarstwa; czy jednoczesne uczenie się dwóch podobnych gier zespołowych, powiedzmy szczypiorniaka i jordanki, daje lepsze ewentualnie gorsze wyniki niż ich uczenie się kolejne; zbadać, czy jest rzeczą słuszną uczenie się anatomii, biologii, chemii i fizyki jako przygotowanie do opanowania fizjologii i biomechaniki. W końcu uzyskać pewność, że uprawianie sportu, wyrabiającego szereg wartościowych cech osobnika, jak: czynna postawa wobec trudności, konsekwentne dążenie do celu, umiejętność lojalnego współzawodnictwa, oszczędna gospodarka siłami, szybkość reakcji i decyzji, jest istotnie przygotowaniem do życia, jeżeli stwierdzamy, że przyswojenie sobie jakichkolwiek nawyków ma ogólny wpływ na psychikę, a zatem na stosunek człowieka do środowiska pojętego jak najszerzej.

Terminologia

Transferem nazywamy przenoszenie się pewnej sprawności lub sposobu działania z jednego nawyku na inny. Musimy odróżnić pojęcie transferu od pojęcia efektu, czyli skutku transferu. Przenoszenie wprawy może zachodzić i wtedy mówimy o transferze pozytywnym. W wypadku kiedy nabycie danej sprawności hamuje opanowanie innej, powstaje to, co nazywamy zahamowaniem nawyku, czyli transferem negatywnym.

Skutek transferu może być bądź dodatni, pomocny, bądź ujemny, szkodzący. Np. przeniesienie sprawności i szybkości nabytej w czasie marszobiegu w lesie na bieg długi na boisku nazwiemy transferem pozytywnym ze skutkiem dodatnim, pomocnym. Ale jeżeli zegarmistrz, który nauczył się pracować w wolnym skupieniu nad drobnymi przeważnie bardzo podobnymi mechanizmami zegarków, otrzyma polecenie obsługiwania stacji rozdzielczej bardzo ruchliwego węzła kolejowego, czyli pracy wymagającej poza innymi cechami znacznej szybkości reakcji i decyzji oraz podzielności uwagi, to przeniesienie uprzednio nabytego nawyku, wolnej i skupionej pracy będzie transferem pozytywnym o skutku ujemnym, szkodzącym. W wypadku gdy przeniesienie wprawy z jednej czynności na inną nie tylko nie zachodzi, ale ta nabyta wprawa wpływa hamująco na opanowanie nowej, mamy do czynienia z zahamowaniem nawyku, czyli z transferem negatywnym.

Metody badania transferu

W badaniu transferu stosowano następujące metody:

1. Metoda prób przed i po treningu

Jeżeli np. chcemy zbadać, czy zachodziłby transfer rzucania piłeczkami na rzut oszczepem, to polecamy osobom badanym trenowanie rzutów piłeczkami (nazwiemy to zadaniem A), a przed rozpoczęciem tego treningu oraz po jego zakończeniu poddajemy osoby badane próbie rzutu oszczepem (nazwiemy to zadanie B). Próby te noszą nazwę przed-testowania oraz po-testowania. Jeśli wyniki rzutu oszczepem ulegną poprawie, to możemy sądzić, że zachodzi transfer pozytywny ze skutkiem dodatnim z rzucania piłeczek na rzut oszczepem. Jednak poprawa wyniku rzutu w po-testowaniu mogłaby pochodzić z wprawy uzyskanej w przed-testowaniu; dla uniknięcia tego zarzutu musimy wprowadzić grupę kontrolną osób badanych, która rzucałaby oszczepem jedynie w przed i w po-testowaniu, a nie trenowałaby rzucania piłeczkami.

Plan tego badania byłby następujący:

Grupa doświadczalna

przed - testowaniem	trening	po - testowanie
zadanie B	zadanie A	zadanie B
czyli	czyli	czyli
rzut oszczepem	rzucanie piłeczkami	rzut oszczepem

Grupa kontrolna

przed - testowanie		po - testowanie
zadanie B		zadanie B
rzut oszczepem		rzut oszczepem

Gdybyśmy chcieli zmierzyć skutek transferu, musimy odjąć zysk w po - testowaniu grupy kontrolnej od takiegoż zysku grupy do-

świadczalnej. Następnie obliczyć, jaki procent wyniku przed - testowania grupy doświadczalnej będzie stanowić otrzymana różnica.

2. M e t o d a t r e n i n g u n a s t ę p c z e g o, c z y l i g r u p r ó w n o w a ż n y c h

Stosując tę metodę bierzemy podobnie jak poprzednio dwie grupy osób badanych. Grupie doświadczalnej polecamy trenowanie rzutu piłeczkami (zadanie A), podczas gdy grupa kontrolna nie robi żadnych ćwiczeń. Następnie badamy wyniki treningu rzutu oszczepem (zadanie B) obu grup. Jeżeli wyniki grupy doświadczalnej są lepsze, możemy sądzić, że zaszedł transfer pozytywny ze skutkiem dodatnim z rzucania piłeczkami na rzut oszczepem. Warunkiem niezbędnym przy stosowaniu tej metody jest równoważność grup.

Plan tego zadania jest następujący:

Grupa doświadczalna

trening zadanie A czyli rzucanie piłeczkami	trening zadanie B czyli rzut oszczepem

Grupa kontrolna

trening
zadanie B
czyli
rzut oszczepem

Przy stosowaniu tej metody wyniki transferu mierzymy w sposób następujący: porównujemy wyniki treningu zadania B obu grup. Jeśli grupa doświadczalna dokonała np. 12 prób zanim opanowała zadanie (w tym wypadku osiągnęła ustalony z góry wynik rzutu), a grupa kontrola musiała wykonać ich 20 dla osiągnięcia tegoż wyniku, to skutek transferu wyniósł: 20 — 12 = 8, czyli trzeba było o 40% mniej pracy, aby opanować zadanie B, a to na skutek przeniesienia wprawy z uprzednio opanowanego zadania A.

Przejdziemy obecnie do omówienia przenoszenia wprawy w niektórych rodzajach czynności.

Kształcenie naprzemianstronne, czyli transfer bilateralny

Psychofizyk Weber zauważył w studiach transferu, że niektóre dzieci, umiejące pisać prawą ręką, mogły bez ćwiczenia pisać pismem zwierciadlanym (odwrotnie symetrycznym) ręką lewą. Sam Weber posiadał umiejętność szkicowania oburącz symetrycznych rysunków do swoich wykładów biologii.

Jeden z profesorów chirurgii stwierdził na podstawie praktyki, że przygotowując studentów do operacji, w których należy używać raz lewą, raz prawą rękę, wystarczy ćwiczyć jedynie lewą, gdyż prawa nabywa potrzebną zręczność już bez ćwiczenia.

Fakty te dowodzą, że zachodzi przenoszenie wprawy z jednej części ciała na inną.

Transfer spostrzegawczości

Fechner stwierdził na podstawie badań, że wrażliwość odróżniania dotykiem dwu blisko położonych na skórze punktów można wyćwiczyć. Wyćwiczenie to przenosi się na symetrycznie położoną drugostronną powierzchnię skóry. Próg wyczuwania dwóch punktów spadł po ćwiczeniu 27 mm do 3 mm na powierzchni ćwiczonej, a do 3,5 mm na powierzchni drugostronnej.

Badania Franza także dotyczyły przenoszenia spostrzegawczości z jednej strony ciała na drugą. Stwierdził on, że jeśli wyćwiczymy jedno oko w spostrzeganiu i rozróżnianiu nieskomplikowanych figur, pokazywanych w bocznej części pola widzenia, to trening ten zostanie przeniesiony na oko drugie, które już bez uprzedniego ćwiczenia będzie także rozróżniać figury pokazywane symetrycznie z drugiej strony. Fakt ten staje się zrozumiały, jeśli sobie przypomnimy, że siatkówki obu oczu są połączone z tą samą częścią pola wzrokowego w mózgu.

Transfer bilateralny sprawności motorycznej

Badaniu przenoszenia nabytej sprawności jednej ręki na drugą bądź na stopę poświęcono wiele doświadczeń. Osobom badanym polecano ćwiczyć siłę dłoni przez ściskanie dynamometru lub podnoszenie ciężarów. Polecano także w innym badaniu rzucać do celu lub „tappingować“ stopą. Trening ograniczono do jednej ręki lub stopy. W większości wypadków stwierdzano poprawę od przed-testowania do po-testowania w wynikach drugiej niećwiczonej ręki czy stopy.

Przy żonglowaniu piłeczkami stwierdzono przeniesienie wprawy ze skutkiem dodatnim z powodu opanowania pewnej techniki podczas ćwiczenia jedną ręką. Technika ta została następnie przeniesiona na rękę nie ćwiczącą. Mierząc metodą zaoszczędzonych powtórek stwierdzono znaczny skutek dodatni transferu.

Munn przeprowadził ciekawe badania nad transferem bilateralnym sprawności motorycznej. Polecił on osobom badanym ćwiczyć rękę prawą w rzucaniu w powietrze i w chwytaniu do kubeczka kulki. Kulka była przywiązana do kubeczka na długim sznurku. W czasie ćwiczenia osoby badane wypowiadały następujące uwagi: „Obniżam trochę kubek, aby kulka nie wyskakiwała“ lub „Muszę podrzucać kulkę wyżej, zanim ją złapię“, albo „Lepiej jest uważać na kubeczek niż na kulkę“.

Próbując tę czynność ręką lewą osoby badane także zastosowały nabytą uprzednio technikę, co wywołało dodatni skutek transferu.

Poza tym Cook przeprowadzał badania nad wyuczeniem się drogi w labiryncie palcowym bez pomocy wzroku. Wprawa nabyta w ćwiczeniu jedną ręką była przenoszona na rękę drugą.

Przejdziemy obecnie do omówienia popularnego badania transferu bilateralnego w zwierciadle. Osoba badana ćwiczy się w obwodzeniu rylcem wzoru, np. gwiazdy, na blaszce połączonej z licznikiem elektrycznym. Każde wyprowadzenie rylca z linii wzoru jest sygnalizowane przez licznik jako błąd. Utrudnienie polega na tym, że osoba badana widzi drogę, którą prowadzi rylec, jedynie w zwierciadle. Powoduje to odwrócenie kierunku posuwania rylca na skutek złudzenia zwierciadlanego. Po próbie jedną ręką w przed-testowaniu ćwiczono w bezbłędnym i jak najszybszym prowadzeniu drugą ręką szeregu prób, po czym w po-testowaniu ręki pierwszej stwierdzono znaczną poprawę zarówno pod względem czasu jak i ilości błędów. Poprawa, w znacznym stopniu, wynikała z przezwyciężenia wpływu złudzenia zwierciadlanego w czasie treningu.

Neurologia transferu bilateralnego

Najprawdopodobniej miejscem efektu treningu są półkule mózgowe. Możemy przypuszczać, że trening pozostawia pewne zmiany w strukturze nerwowej lub w jej stanie. W przypadku transferu bilateralnego mechanizmy czynności mają częściowo różne lokalizacje mózgowe, skoro prawa część ciała jest połączona z lewą półkulą mózgową, a lewa — z prawą.

Lashley przypalał małpie prawy zwój skroniowy, tj. pole motoryczne lewej strony ciała, pozostawiając nienaruszoną rękę prawą, częściej używaną do precyzyjnej pracy. Następnie zwierzę uczyło się otwierać pudełka manipulując zamkami prawą ręką, a lewą używając wyłącznie do podtrzymywania. W drugiej operacji przypalono pole motoryczne dla prawej ręki, wywołując jej usztywnienie i osłabienie, a dając szanse ręce lewej. Badane przy pomocy tych samych pudełek zwierzę usiłowało w kilku pierwszych próbach używać rękę prawą, tak jak się tego uprzednio nauczyło. W bardzo krótkim czasie zmieniło ją jednak na lewą. Z takiego zachowania się zwierzęcia możemy wnioskować, że mimo przypalenia pola motorycznego została zachowana umiejętność otwierania zamków. Zatem siedzibą tej umiejętności było nie pole motoryczne, lecz przypuszczalnie obszerne okolice premotoryczne, ciemieniowa i potyliczna kory mózgowej. Zaczynając ćwiczenie lewą ręką małpa prawdopodobnie nie rozwinęła żadnych nowych koordynacji, jedynie przystosowała opanowane już ruchy do poznanych w czasie poprzedniego treningu wzrokowo i manipulacyjnie zamków od pudełek. Transfer tej czynności zależy zatem od działania jakiegoś wysokopoziomowego mechanizmu mózgu. Istota danej czynności jest wypracowana mechanizmem mózgowym, który może być użyty zarówno dla obu rąk. Biegłe wykonanie danej czynności zależy wobec tego tylko w nieznacznym stopniu od mechanizmu bilateralnego unerwienia symetrycznych mięśni.

Podstawy transferu

Poprzednio stwierdziliśmy, że zachodzi transfer działania jednej ręki na drugą lub na stopy. Przez cały czas jednak mówiliśmy

o czynnościach podobnych lub jednakowych. Możemy przypuszczać, że np. gra w tenisa ułatwi naukę gry w ping-ponga, ale prawdopodobnie nie będzie miała wpływu lub będzie wpływała hamująco na jakąś inną, zupełnie niepodobną grę, np. koszykówkę. Dotychczas badania nad transferem sprawności motorycznej dotyczyły prawie z reguły czynności podobnych. Zachodzi zatem pytanie, jakie mogą być podstawy transferu? Transfer może pochodzić bądź z podobieństwa treści, bądź z podobieństwa techniki lub podobieństwa zasad dwu czynności; wreszcie z kombinacji tych czynników.

Podobieństwo treści

Jeżeli stwierdzamy, że transfer pozytywny zachodzi z jednej czynności na drugą, to w znacznym stopniu wynika to stąd, że czynności te mają jakieś wspólne składniki czy elementy, że są w czymś do siebie podobne. A więc dobre opanowanie jednej z tych czynności ułatwia przyswojenie drugiej. Im więcej obie te czynności mają wspólnych elementów, tym większy będzie skutek transferu, pod warunkiem jednak, że pierwsza z tych czynności będzie dobrze opanowana, gdyż jednoczesne uczenie się czynności podobnych wpływa hamująco na przyswojenie obu. Teoria dotycząca podobieństwa treści nosi nazwę teorii identycznych elementów lub czynników. Oto niektóre przykłady tych czynników identycznych: ruchy i skojarzenia specyficzne dla obu czynności, jednakowe pojęcie celu i metod, staranna lub zdecydowana postawa, konieczność skupienia lub wysiłku.

Podobieństwo techniki

W przytoczonym już doświadczeniu Munna z kulką i kubeczkiem jak i w doświadczeniu żonglowania piłeczkami transfer z jednej ręki na drugą zachodził na skutek przeniesienia pewnej techniki. Technika ta została wypracowana przez ćwiczenie jedną ręką. Osoba badana wypracowała sobie sposób nabywania wprawy w danej czynności i przeniosła ten sposób na drugą rękę. Podobnie jeśli chłopak z tzw. klubu „piłki szmacianej" wypracuje sobie pewną technikę obrony bramki wyznaczonej przez dwa kamienie leżące na drodze, to w przyszłości nastąpi transfer pozytywny na skutek przeniesienia wypracowanej techniki przy obronie prawdziwej bramki już na prawdziwym boisku.

Podobieństwo zasad

Trzecia podstawa transferu, mianowicie podobieństwo zasad, łączy się dość ściśle z zagadnieniem rozróżnienia pojęcia „ćwiczenie", „wprawianie się" od pojęcia „trening". Otóż mówiąc o „ćwiczeniu", „wprawianiu się", mamy na myśli powtarzanie kilkakrotne pewnego działania w sposób ustalony przez samą nie pouczaną osobę ćwiczącą. „Trening natomiast — to działanie według pewnych najwłaściw-

szych dla tej czynności zasad, metod bądź przepisów podanych osobie badanej. Te właśnie zasady, przepisy czy metody mogą być następnie przenoszone na inne czynności.

W badaniu dotyczącym przenoszenia zasad pouczono grupę badanych chłopców o teorii załamywania światła przez wodę. Następnie polecono im trenować celowanie w tarczę umieszczoną dość głęboko pod wodą. Grupa druga ćwiczyła to samo, nie otrzymawszy żadnych instrukcji ani wyjaśnień. Wyniki obu grup początkowo były bardzo zbliżone. Kiedy jednak podniesiono tarczę bliżej powierzchni wody, grupa znająca zasady refrakcji przystosowała się o wiele szybciej. Natomiast grupa „ćwicząca" musiała uczyć się od początku. Możemy stwierdzić, że grupa „trenująca" uogólniła i przeniosła znaną sobie zasadę na nową sytuację.

Podobny fakt zachodzi, gdy poznawszy zasadę rozwiązywania łamigłówki pewnego typu rozwiązujemy z łatwością i bezbłędnie wszystkie łamigłówki tego rodzaju na skutek uogólnienia i przeniesienia zasady poznanej w pierwszej łamigłówce.

Poznanie i stosowanie zasad pewnej czynności nazywamy świadomym ujęciem. To świadome ujęcie właśnie prowadzi do uogólniania raz poznanych zasad i przenoszenia ich na różne inne dziedziny.

Badania transferu zachwiały przeważające dawniej mniemanie, że ćwiczenie pewnych przedmiotów szkolnych, jak łacina i matematyka, wzmacnia poszczególne funkcje psychiczne.

Ten pogląd nazywamy dyscypliną formalną, był on często używany dla uzasadnienia włączania do programów szkolnych wyżej wymienionych przedmiotów. Przedmioty te były uważane za pożyteczne w polepszeniu „pamięci', „sądu", „wzmocnienia intelektu naukowego" lub „uelastycznieniu funkcji umysłowych". Z badań doświadczalnych wynika jednak wyraźnie, że transfer o ile zachodzi, to dzieje się to na skutek podobieństwa treści, techniki lub zasad, a nie z powodu rozwinięcia zdolności lub funkcji.

Zahamowanie nawyku

Najlepszą metodą wywołania doświadczalnie zahamowania nawyku, czyli transferu negatywnego, jest polecenie wyuczenia się czegoś odwrotnego niż nawyk uprzednio przyswojony. Np. szczur nauczony reagować pozytywnie na białe pole i unikać czarnego musi następnie nauczyć się reagować pozytywnie na pole czarne a unikać białego. Podobnie jeżeli przyswoiliśmy sobie nawyk wiązania krawata przez nakładanie z góry jego prawego końca, to próba rozwiązania krawata w sposób odwrotny sprawia nam wyraźną trudność.

Niektórzy lotnicy mieli znaczne trudności wskutek tego, że ich samolot ćwiczebny różnił sie pod pewnymi względami od samolotu bojowego. Zdarzało się bowiem, że kiedy pilot, usiłując podnieść pułap z powodu ostrzału, pociągnął uchwyt klapy regulacyjnej w tył, a drążek steru wypchnął w przód—wpadał w tzw. korkociąg. Ten wadliwy schemat przystosowania był wywołany tym, że pilot uprzednio

latał na samolocie ćwiczebnym, w którym aparaty sterowe były rozmieszczone odwrotnie niż na samolocie bojowym. Pilot przyzwyczaił się popychać uchwyt klapy regulacyjnej prawą ręką i jednocześnie pociągać drążek sterowy lewą. Schematyczny nawyk „lewa ręka — wstecz, prawa — naprzód“ przeniósł się automatycznie, powodując, ku zdziwieniu pilota, wypadek.

Także w czynnościach słownych zachodzi zahamowanie nawyku. Już po skończeniu się 1949 r. na pewno zdarzy się nam nieraz podpisywać datę „1949“ zamiast „1950“ lub pisać „maj“ zamiast „czerwiec“ w pierwszych dniach czerwca; podobnie dzieje się, gdy ulegnie zmianie numer telefonu naszych przyjaciół.

Zahamowanie nawyku, podobnie jak transfer pozytywny, zachodzi na zasadzie podobieństwa treści, techniki lub zasad. Jednak treść, technika lub zasady, które mają miejsce przy zahamowaniu nawyku, są przeciwne tym, jakich wymaga nowa sytuacja.

Możemy to sformułować w następującą regułę: jeśli mamy reagować w znany sposób na nowe sytuacje, może zachodzić transfer pozytywny; kiedy jednak musimy reagować w nowy i nieznany sposób na dawne sytuacje, może nastąpić zahamowanie nawyku, czyli transfer negatywny. Pomyślmy o pilocie przyzwyczajonym do działania w pewien sposób na aparaty sterowe samolotu ćwiczebnego, który to pilot reagował wadliwie na sytuację nową, właściwą dla jego samolotu bojowego.

Należy dodać, że badania stwierdziły dwa rodzaje hamującego wpływu nawyków. Rodzaj pierwszy czyli zahamowanie asocjacyjne, które polega na tym, że jeśli osoba badana opanuje daną reakcję na określony bodziec, np. przy uczeniu się jednego szyfru, skojarzy literę „K“ z cyfrą „5“, a literę „C“ z cyfrą „3“ i następnie, ucząc się drugiego szyfru, musi na tenże bodziec reagować w sposób nowy, czyli skojarzyć literę „K“ z cyfrą powiedzmy „4“, a literę „C“ z cyfrą „7“, to opanowanie tej nowej reakcji sprawia pewną trudność i trwa dłużej niż uczenie się pierwszego szyfru.

Rodzaj drugi, czyli zahamowanie wsteczne, występuje wtedy, gdy osoba badana opanuje nawyk, który dezorganizuje nawyk uprzednio nabyty. Tak na przykład nauczenie się nowego stylu skoku powoduje trudności przy powrocie do stylu stosowanego dawniej. Okazuje się, że im mniej opanowane są obie czynności, tym większy jest ich wzajemny wpływ hamujący.

Fakty te mają duże znaczenie dla nauczania. Praktyka wykazała, że dla uniknięcia obu tych zahamowań należy stosować świadome ujęcie nowego działania. Stwierdzono także, że im lepiej został opanowany dawny nawyk, tym mniejszy zachodzi wpływ hamujący na przyswojenie nawyku nowego.

Streszczenie

Reasumując stwierdzamy, że może zachodzić transfer pozytywny lub zahamowanie nawyku. Często zachodzi transfer jednej czynności na inną, motoryczną lub słowną. Transfer tego rodzaju jest przypisy-

wany podobieństwu treści, techniki lub zasady, gdy osoba badana stosuje do jakiejś sytuacji to, co poznała w poprzedniej, gdy technika poprzednio właściwa może być wykorzystana lub gdy zasada wyuczona wcześniej da się użyć do nowej sytuacji. Zahamowanie nawyku, czyli transfer negatywny, często występuje, jeśli musimy reagować w sposób nowy na sytuacje, do których przywykliśmy. Prawdopodobnie wszystko, czegokolwiek możemy się wyuczyć, ulega transferowi.

Zachodzi pytanie, jakie wnioski natury ogólnej, przydatne dla zagadnienia wychowania fizycznego, możemy wyciągnąć z tego, co zostało powiedziane. Wydaje mi się przede wszystkim, że jeśli chcemy, aby wychowanie fizyczne istotnie wywierało wpływ na kształtowanie osobowości i co za tym idzie wpływało na stosunek człowieka do otoczenia — możemy to osiągnąć drogą wywołania przeniesienia najlepszych spośród wypracowanych przez uprawianie sportów zasad i dyspozycji, które powinny być świadomie pojęte, uogólnione i przeniesione na wszystkie dziedziny życia.

Przyjmując jako zasadę fakt że przyswojenie dwu czynności może wywierać na siebie wpływ bądź dodatni bądź ujemny powinniśmy kierować się tą zasadą w układaniu programów; to samo dotyczy układu materiału w poszczególnych dyscyplinach.

Dość ściśle z poprzednim wnioskiem wiąże się twierdzenie, że im lepiej opanowany został jeden nawyk, tym większy może być transfer na przyswojenie nowego nawyku i tym mniejszy wpływ hamujący. Wniosek ten ma duże znaczenie dla nauczania.

Opierając się na teorii identycznych elementów, w przypadku kiedy chcemy wywołać transfer pozytywny z jednej umiejętności na drugą, musimy przyjąć następujący schemat w nauczaniu:

1. Świadome ujęcie całości danej czynności.
2. Analiza danej czynności.
3. Przyswojenie poszczególnych elementów.
4. Synteza przyswojonych elementów.

Po przyswojeniu nawyków wg tego schematu możemy sądzić, że nastąpi znaczny transfer pozytywny.

Zasady poznane w badaniach transferu bilateralnego mogą nam wyjaśnić drogą odpowiednio pomyślanych badań, co w poszczególnych sprawnościach motorycznych pochodzi z działania mechanizmu wyższych poziomów mózgowych, a co wypływa z działania mechanizmu unerwienia bilateralnego mięśni symetrycznych.

W końcu możemy drogą szczegółowych badań stwierdzić, kiedy i jaki transfer zachodzi, i wykorzystać to w nauczaniu danej dyscypliny, pamiętając ciągle, że skutek przenoszenia wprawy zawsze jest większy, o ile trening jest właściwie instruowany.

Sądząc, że zagadnienie transferu wiąże się szczególnie żywo z praktyką wychowania fizycznego, uważałam za wskazane przedstawić czytelnikom oświetlenie faktów, z którymi spotykają się w praktyce.

ZYGMUNT KRAUS

PRÓBA SPRAWNOŚCI W GRACH ZESPOŁOWYCH

Spopularyzowanie i szybka ewolucja rozwoju gier w Polsce wymagały stałego udoskonalania sposobów nauczania, opracowania metodyki i systematyki ćwiczeń przez instruktorów, którzy odczuwali jednocześnie brak potwierdzeń, korekty swoich poczynań. W związku z nauczaniem odczuwało się brak możliwości mierzenia sprawności w grach zespołowych lub ustalenia norm oceny stopnia zaawansowania w technice u ćwiczących. W siatkówce, koszykówce czy szczypiorniaku niezmiernie trudno było dotychczas stwierdzić stopień umiejętności, stopień zaawansowania, podobnie jak i efekt zaprawy, czyli wynik pracy instruktora był problematyczny. Dotychczasowa ocena opierała się na obserwacji w czasie zajęć i w czasie rozgrywanych zawodów. Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że w grach zespołowych pracuje wielu instruktorów (praca instruktorów w AWF), to ocena każdego mogłaby być inna — byłaby subiektywna. Instruktorzy nie posiadali żadnych norm, które by mogły stwierdzić słuszność stosowania takich lub innych ćwiczeń lub metod przy nauczaniu siatkówki i koszykówki. Inaczej przedstawia się sprawa w sportach indywidualnych, gdzie poprawa wyniku, sprawność mierzone są w centymetrach lub czasem, a uzyskane minimum może być miernikiem sprawności w danej konkurencji, tym samym do pewnego stopnia dowodem dobrze przeprowadzonej zaprawy. W grach zespołowych natomiast na ocenę poszczególnych jednostek ich wartości w grze składa się:

1. zaawansowanie techniczne,
2. walory taktyczne,
3. umiejętność gry zespołowej.

Jak widzimy więc, ocena jest bardzo trudna, zwłaszcza że nie można było zmierzyć nawet zaawansowania technicznego, koniecznie potrzebnego uprawiającym daną grę. Życie, praca instruktorska, słuszność i sprawiedliwość oceny wymagają wprowadzenia norm sprawności w grach zespołowych. Stworzenie podobnych norm możliwe było dla instruktorów (dla praktyków) jedynie przy ocenie umiejętności technicznych i w tym kierunku poszły badania instruktorów działu gier zespołowych w AWF. Konieczność wprowadzenia takich prób narzuciła zmiana metod szkolenia i warunki

rozwoju sportu w dobie obecnej. Przydatność prób z gier zespołowych, a tym samym zastosowanie ich, nie ograniczało się tylko do terenu AWF, ale do wszystkich ośrodków szkoleniowych gier zespołowych, do pracy w sekcjach, klubach sportowych i na obozach wyszkoleniowych.

Normy sprawności elementów technicznych gry w siatkówkę zastosowane w AWF

Po licznych próbach przeprowadzanych dorywczo w klubach sportowych, a mających na celu stwierdzenie stopnia zaawansowania technicznego poszczególnych zawodników i dorywczych badaniach sprawności przez przeprowadzanie ćwiczeń uwzględniających elementy techniki na słuchaczach AWF, instruktorzy działu gier zespołowych ułożyli i zdecydowali się na przeprowadzenie konkretnej próby sprawności, która eliminowałaby raz na zawsze ocenę sprawności „na oko". Pierwszą próbę przeprowadzono badając dwukrotnie, to jest przed i po zakończeniu szkolenia siatkówki na I i II roczniku żeńskim i na I, II i III roczniku męskim w roku szkolnym 1948/49. Próba ta składała się z 4 zadań, z tym, że pierwsze zadanie, tj. sprawność wyskoku, było przeprowadzone tylko raz na początku wyszkolenia gier i nie włączało się go w punktację sprawności siatkówki. Wychodziliśmy z założenia, że element wyskoku ćwiczy się w wielu innych zajęciach w akademii, jak w lekkiej atletyce, gimnastyce itd., trudno więc przypisywać poprawę wyniku wyskoku w górę przez słuchaczy tylko zajęciom z siatkówki. Wpływ na ocenę sprawności, a tym samym punktowane były zagrywka, podanie i wystawienie tworząc całość testu sprawności, który wygląda następująco:

1. Skoki

Wyskok w górę do zawieszonej piłki (odbicie i rozbieg dowolny). Dolny obwód piłki na wysokości 2,45 m dla mężczyzn, 2,25 m dla kobiet. Podwyższając co 5 cm wysokość piłki notujemy najlepszy wynik każdego uczestnika.

Punktacja: Za powyższe minima 2 punkty, za każde 5 cm wyżej 1 punkt więcej.

2. Zagrywka

Każdy z uczestników zagrywa 5 razy, z tym że po dwa razy ma trafić w dwa boczne pola oznaczone krzyżykami, jeden raz w pole środkowe przeciwnego boiska tylnego szeregu.

Punktacja: Za każde trafienie w określone pole 2 punkty.

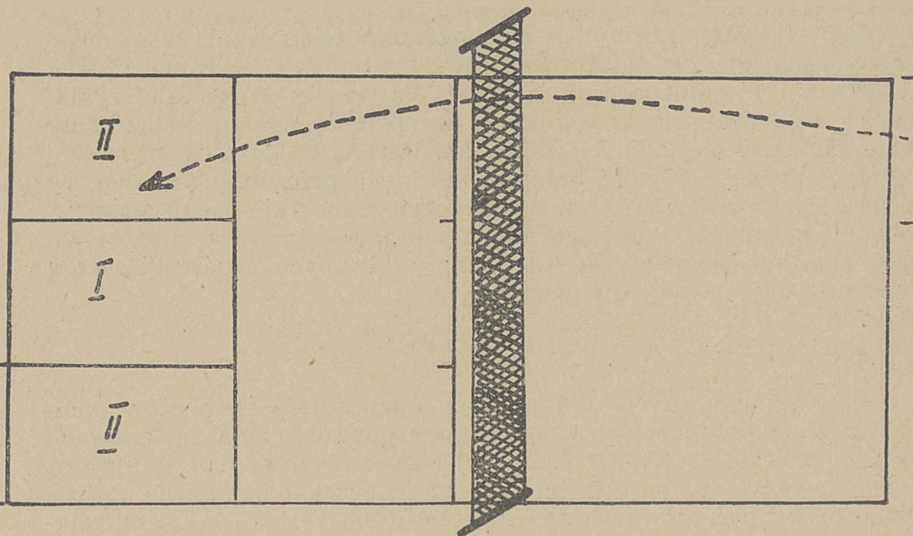
3. Podanie

Każdy z uczestników stojący w środkowym polu tylnego szeregu odbija pięć razy piłkę przez siatkę tak, by trafić w pięć pól przeciwnego boiska (dwa skrajne pierwszego szeregu i wszystkie trzy

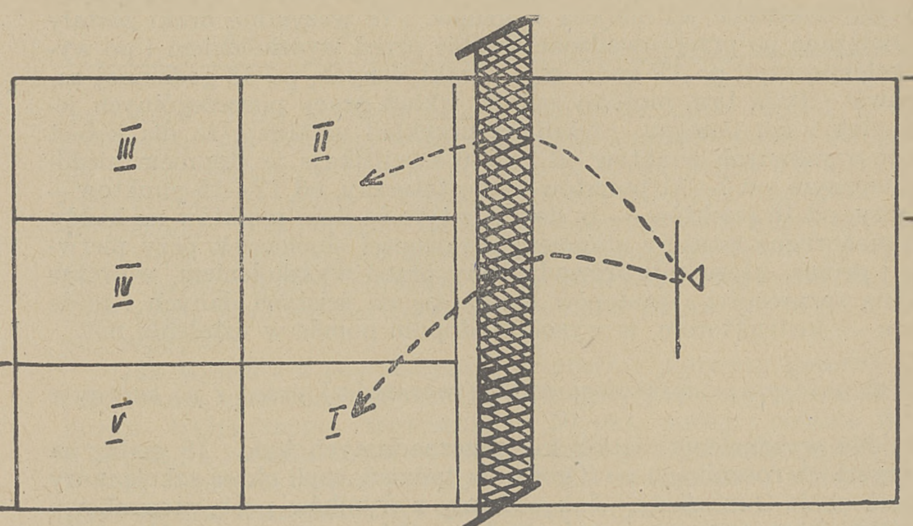
drugiego szeregu) zaczynając kolejno od pierwszego pola pierwszego szeregu.

U w a g a. Piłkę podaje instruktor.

Punktacja: Za każde trafienie w określone pole po 2 punkty.



Rys. 1.



Rys. 2.

4. W y s t a w i e n i e

Uczestnicy odbijają piłkę spoza linii pola wolnego boiska koszowego raz nad głową, a następnym odbiciem starają się trafić piłką do kosza. Każdy z uczestników powtarza takie odbicie 5 razy.

P u n k t a c j a: Za trafienie do kosza 3 punkty, za dotknięcie piłką obręczy kosza od góry 1 punkt.

Jak widzimy, normy te są badaniem opanowania elementów technicznych gry w siatkówkę i przeprowadzone były na 86 słuchaczkach i 144 słuchaczach AWF w Warszawie. Wszystkie wyniki z prób zapisywaliśmy w arkuszach kwalifikacyjnych i obliczaliśmy sumę punktów uzyskanych przez każdego uczestnika w pierwszej i drugiej próbie. Wyniki przeprowadzonych prób dały nam bogaty materiał i możliwość oceny sprawności jednostki, oceny poszczególnych roczników i porównywania ich umiejętności technicznych. Dały nam też pewność, że stosowanie wybranych ćwiczeń i metod nauczania daje pozytywny wynik.

O c e n a   s p r a w n o ś c i   j e d n o s t k i.

Obliczenie pewnych umiejętności, opanowania elementów techniki w grach zespołowych przy pomocy punktów było zastosowane po raz pierwszy w AWF. Łudziliśmy się nawet, że jest to sprawa zupełnie nowa. W parę miesięcy później przekonaliśmy się, że podobne próby przeprowadza się w Instytutach WF w ZSRR określając je mianem „normatywów". Dotychczas sprawa oceny jednostki, jej postępów była często problematyczna, była oceną „na oko" przez instruktora prowadzącego zajęcia, poza tym nie mogliśmy ustalić wartości jednostki w stosunku do wartości drugiej, nie mogliśmy ustalić dokładnie jej miejsca w grupie. Te wszystkie braki zostały rozwiązane po przeprowadzonej próbie przed wyszkoleniem i po wyszkoleniu, czyli po 18 godz. zajęć praktycznych, po 18-godzinnej zaprawie. Poza tym możemy ustalić wkład pracy poszczególnych jednostek i ich postępy. Jeżeli na przykład ustalimy, że dla kobiet ilość uzyskanych punktów od 1 — 6 kwalifikuje je stopniem niedostatecznym, od 7—11 punktów — dostateczny, od 12—15 punktów— dobry, od 16 punktów — b. dobry, z tym ,że ilość punktów na każdy stopień regulowaliśmy stopniem sprawności słuchaczek przy pierwszej próbie, którą przeprowadziliśmy przed wyszkoleniem, wówczas ocena sprawności i postępów opiera się na ścisłych danych i może nam — instruktorom, w wysokim stopniu pomóc w ustaleniu not.

Sprawność grup wyszkoleniowych (roczników) przed i po zaprawie

Na wyszkolenie siatkówki przeznaczonych było 18 godz., na wszystkich rocznikach po 2 godz. na tydzień, czyli okres szkoleniowy trwał około 2 miesięcy. Jak widzimy z wyników prób, stosunkowo krótki okres zaprawy i mała liczba godzin przeznaczonych na wyszkolenie dała jednak w efekcie zwiększenie sprawności wszystkich

TABELA WYNIKÓW PRÓBY SPRAWNOŚCI W STOPNIACH POSZCZEGÓLNYCH ROCZNIKÓW

Rocznik		Ilość uczestn.	St. niedost. 1—6	Dost. 7—11	Dobry 12—15	B. dobry od 16	Suma uzysk. punktów
I R. Ż.	1 p.	31	15	10	4	2	233 pkt.
	2 p.	31	9	10	6	6	294 „
II R. Z.	1 p.	46	20	20	5	1	320 „
	2 p.	46	10	19	9	8	484 „
			1—8	9—13	14—18	od 19	
I R. M.	1 p.	53	9	22	14	8	686 „
	2 p.	53	8	18	20	7	675 „
II R. M.	1 p.	38	8	12	15	3	487 „
	2 p.	38	2	10	20	6	540 „
III R. N.	1 p.	29	7	9	9	4	371 „
	2 p.	29	2	9	16	2	407 „

roczników. Suma punktów uzyskanych przez każdy rocznik w drugiej próbie jest znacznie wyższa. Jedynie I rocznik męski utrzymał się na tym samym poziomie, pomimo że druga próba dla mężczyzn była utrudniona, gdyż w czasie pierwszej słuchacze zagrywać mogli dowolnie, przy drugiej natomiast obowiązywała zagrywka górna, o wiele trudniejsza od sposobu podawania piłki dołem. To utrudnienie bardzo dobrze obrazuje suma punktów z zagrywki uzyskanych przez poszczególne roczniki męskie w czasie pierwszej i drugiej zagrywki.

Jak widzimy z powyższych cyfr rocznik pierwszy pozornie obniżył swoją sprawność uzyskując w drugiej próbie, przy ocenie elementu technicznego zagrywki, o 50 pkt. mniej, rocznik drugi o 30 pkt., a rocznik trzeci o 16 pkt. mniej. Obniżenie sprawności w tym elemencie nawet po zaprawie jest zrozumiałe i uzasadnione, gdyż sposób wykonania był utrudniony. Wychodziliśmy z założenia, że zagrywka ma na celu utrudnienie przyjęcia piłki przez drużynę przeciwną, czyli powinna być mocna i droga lotu piłki jak najkrót-

TABELA PUNKTÓW Z ZAGRYWKI

I roczn. męski	1 próba	—	262 pkt.
	2 „	—	212 „
II roczn. męski	1 „	—	166 „
	2 „	—	136 „
III roczn. męski	1 „	—	120 „
	2 „	—	104 „

sza, więc mężczyzn w myśl programu uczyliśmy zagrywki górnej. Pomimo jednak tej utraty punktów suma ich z zagrywki podania i wystawienia jest w drugiej próbie na każdym roczniku znacznie wyższa. Dodatnim objawem, który możemy zaobserwować przeglądając krzywą obrazującą stopień zaawansowania technicznego słuchaczy (czek) w czasie pierwszej i drugiej próby, są znacznie większe postępy u słabszych po wyszkoleniu na rocznikach męskich, a tym samym wyrównywanie się poziomu, na rocznikach żeńskich zaś — równomierny wzrost opanowania elementów techniki siatkowej.

Porównanie sprawności zespołów (roczników)

Przed wojną, tj. do roku 1939, w Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego (od 1947 w Akademii Wychowania Fizycznego) rozgrywane były między rocznikami zawody w siatkówce, koszykówce i szczypiorniaku z tym, że rocznik reprezentowała jedna drużyna. W ten sposób wiadomo było, że ten lub drugi rocznik jest lepszy lub sprawniejszy w danej grze. Obecnie poszliśmy znacznie dalej dążąc do tego, by jak największa liczba słuchaczy (czek) brała udział w zawodach. Każdy rocznik musi wystawić 4 do 5 drużyn, które rozgrywają zawody z czterema lub pięcioma drużynami innego rocznika. Możemy więc porównać sprawność nie tylko małej grupki osób reprezentujących dany rocznik, lecz sprawność całego rocznika ze sprawnością drugiego. Przeprowadzając próbę sprawności mamy jeszcze większą możliwość porównania sprawności poszczególnych grup czy też roczników (stopień ich zaawansowania w opracowaniu techniki), pogorszenie lub poprawienie wyników, gdyż opieramy się na ścisłych liczbach i eliminujemy takie czy inne kombinacje, stosowane i nieuniknione w turniejach gier zespołowych. Średnia ilość punktów przypadająca na jednego słuchacza obrazuje nam stopień sprawności danego rocznika. Jak widzimy sprawność u roczników męskich jest najwyższa na III roczniku, naj-

niższa na I roczniku. Sprawność II rocznika żeńskiego jest niższa od sprawności I rocznika.

Wyniki sprawności u jednostek zaawansowanych (sprawność a selekcja naturalna)

ŚREDNIA SPRAWNOŚĆ ROCZNIKÓW W PUNKTACH

		I R. Ż.	II R. Ż.	I R. M.	II R. M.	III R. M.
Średnia ilość pkt.	1 p.	7,9	7,5	12,9	12,9	12,9
	2 p.	10,5	9,4	9,4	14,1	14,2

Tam gdzie chodzi o reprezentowanie rocznika lub akademii przez roczniki lub reprezentację całości w jakiejś grze (zawodach), jednostki składające się na zespół oceniane i wybierane są przez instruktora drogą selekcji naturalnej „na oko". Dobry instruktor lub trener na rozgrywkach towarzyskich często pomaga sobie prowadząc statystykę złych i dobrych zagrań każdego uczestnika. Chcąc wyciągnąć najlepszych siatkarzy na roczniku opierałem się nie tylko na własnej obserwacji w czasie zajęć praktycznych, lecz podstawą wyboru były protokoły z zawodów w trójkach, w dwójkach mieszanych o mistrzostwo AWF, w końcu z zawodów akademii z klubami Warszawy. W ten sposób wytypowałem po 10 najlepszych siatkarzy z każdego rocznika. Przypatrzmy się ich wynikom w sprawności:

I rocznik żeński				II rocznik żeński			
	1 p.	2 p.	śred.		1 p.	2 p.	śred.
Wiszniewska	14	15	15,5	Będzikowska	13	18	15,5
Gruszczyńska		17	17	Zułma	17	21	19
Jaros	10	16	13	Śliwicka	11	15	13
Haftek	12	21	16,5	Wiszniewska	10	16	13
Kańska	6	14	10	Palarczyk	8	13	10,5
Róg	9	16	12,5	Bińczycka	9	15	12
Kabzińska	11	21	16,5	Deręgowska	7	11	9
Płocharz	20	17	18,5	Skierczyńska	15	17	16
Rola	2	18	10	Barcikowska	8	10	9
Pozichowska	13	12	12,5				

I rocznik męski				II rocznik męski			
	1 p.	2 p.	śred.		1 p.	2 p.	śred.
Piwowoński	18	17	17,5	Kowalczyk	23	13	18,5
Siedziecki	18	14	16	Jodłowski	13	17	15
Stępień	14	14	14	Szumski	12	19	15,5
Nowakowski	17	12	14,5	Mauthe	—	15	15
Cieszewicz	14	21	17,5	Piotrowski	—	15	15
Towaszewski	23	17	20	Ogłoblin	—	19	19
Tymowicz	22	15	18,5	Kocaj	20	21	20,5
Stefanowicz	11	22	16,5	Krzyżanowski	—	21	21
Milewski	17	14	15,5	Szmidt	—	21	21
Białecki	17	14	15,5	Krzesiński	13	18	15,5

III rocznik męski			
	1 p.	2 p.	śred.
Pudło	21	15	18
Skwierczyński	12	10	11
Zaniewski	13	13	13
Krzemiński	22	17	19,5
Topisz	8	17	12,5
Strzyżewski	13	17	15
Abramowicz	19	18	18,5
	16	11	13,5
Borowiecki	20	13	16,5

W grach zespołowych ocena poszczególnych jednostek, ich wartość w grze, jest dla instruktora czy trenera trudniejsza niż ocena zawodnika w sportach indywidualnych. Zawodnik w siatkówce powinien być dobrym technikiem i umieć zagrywać taktycznie, musi skupić uwagę (stale obserwować boisko), zawodników własnych i przeciwnika. Krótko mówiąc siatkówka wymaga od zawodnika zatrudnienia w znacznym stopniu jego psychiki i umiejętności gry zespołowej. Niemniej jednak bez opanowania techniki nie ma mowy o dobrej i skutecznej grze. Wyniki prawie każdej jednostki zaawansowanej w grze tak z roczników żeńskich jak i męskich są znacznie wyższe od wyników średnich na ich rocznikach, czyli ich zaawanso-

wanie techniczne jest bardzo dobre lub dobre, pomimo że wśród badanych mało było wybitnych specjalistów piłki siatkowej. Nic dziwnego, że sprawność grupy wyselekcjonowanej tworzy górną część krzywej, że jest najwyższa.

Techniczna strona przeprowadzonej próby

Pierwsza ta próba zdała egzamin praktyczny, jednak daleko jej było do doskonałości. Wykazała wiele usterek w technice przeprowadzenia jak i w ułożeniu samych zadań sprawności. Test sprawnościowy był za trudny dla studentów (tek) AWF, a nadawałby się bardziej dla zespołów złożonych ze specjalistów piłki siatkowej, dla zawodników. Zadanie mające określić opanowanie zagrywki utrudniało podzielenie tylnej części boiska na trzy pola, z których każdy był prostokątem o wymiarach 3 m $\times$ 4,5 m — czyli przestrzeń za mała dla średnio wprawnych. Zadanie mające określić dokładność wystawiań i użycie do niej obręczy koszowej jako przyrządu stwarzało pewną dozę przypadkowości.

Kierując się zdobytymi doświadczeniami i uzupełniając je badaniami instruktorów w ZSRR (programy „Sportiwnyje Igry") zmieniliśmy nieco zadania i techniczną stronę przeprowadzenia prób sprawności z siatkówki, uwzględniając ostatnie zmiany w przepisach gry. W przyszłości próba z siatkówki będzie wyglądała następująco:

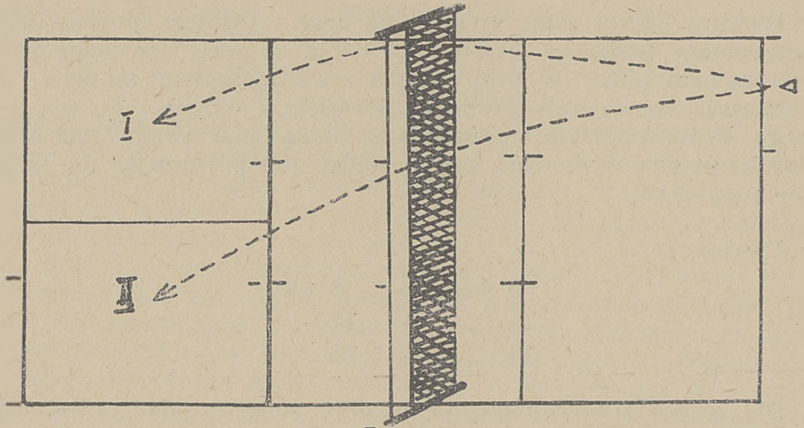
Ostateczna forma próby

Z a d a n i e   p i e r w s z e

Każdy z uczestników zagrywa 5 razy, z tym, że po dwa razy ma trafić w pola nr 1, nr 2, piąty raz w pole dowolnie obrane (rys. 1).

Wykonanie: zagrywka górna lub boczna.

Punktacja: za każde trafienie 2 punkty.



Rys. 3.

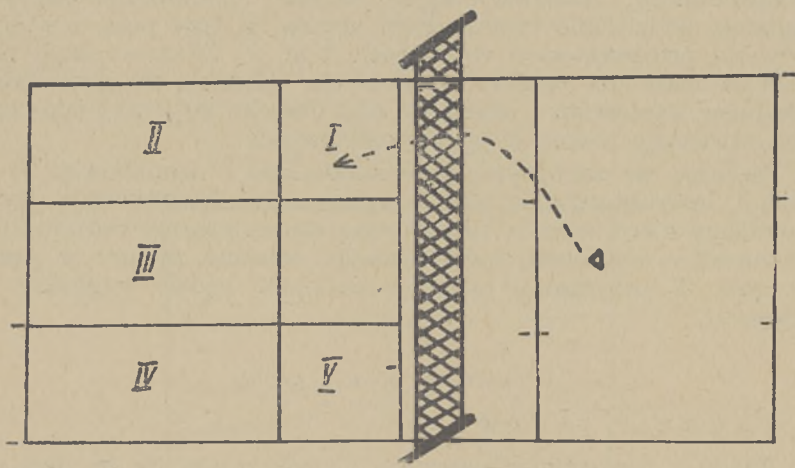
Zadanie drugie

Badany stojąc na środku boiska odbija piłkę podrzuconą przez instruktora stojącego na środku boiska pod siatką tak, by trafić w pięć pól przeciwnego pola (dwa skrajne pierwszego szeregu i wszystkie trzy drugiego szeregu) zaczynając kolejno od pierwszego pola pierwszego szeregu (rys. 2).

Punktacja: za każde trafienie w określone pola po 2 punkty.

Zadanie drugie przeprowadza się tylko dla roczników żeńskich.

Uwaga: Zadanie to jako bardzo łatwe stosujemy tylko dla zespołów kobiecych i młodzieżowych.



Rys. 4.

Zadanie trzecie

Badany odbija piłkę w górę na czas. Odbicia nieprawidłowe, przetrzymane, podwójne, niższe niż 1/1/2 w górę, równoznaczne są ze straceniem piłki, a tym samym z zatrzymaniem stopera. Stoper puszcza się w ruch w chwili pierwszego odbicia piłki przez badanego. Próbę ponawia się trzy razy, biorąc pod uwagę czas średni. Roczniki męskie wykonują próbę stojąc lub poruszając się w kole o średnicy 2 m.

Punktacja:

10	sek.	—	8 pkt.
20	„	—	12 „
30	„	—	16 „

Dla zespołów wyczynowych musimy jeszcze dodać próbę skoczności opisaną poprzednio.

Zastosowanie powyższych prób, ich wartość zależne są w dużej mierze od stopnia sprawności w grze, od wieku, i w związku z tym musimy zmieniać trudność danych prób i punktację. Pragnęlibyśmy, by spostrzeżenia, wyniki prób lub zmiany i udoskonalenia w technice przeprowadzenia zastosowane w terenie były nadsyłane do Działu Gier Zespołowych w AWF. Materiały te pozwolą udoskonalić i ustalić normy prób technicznych dla mężczyzn i kobiet w różnej kategorii wieku.

Próba stosowana w ZSRR

Podbijanie piłki nad sobą na czas.

Ocena:

dla mężczyzn	do 45 sek.	—	bardzo dobry
	„ 30 „	—	dobry
	„ 25 „	—	dostateczny
dla kobiet	do 30 sek.	—	bardzo dobry
	„ 25 „	—	dobry
	„ 20 „	—	dostateczny

„Normatywy" określające opanowanie techniki siatkarskiej w ZSRR dostały się w naszę ręce parę miesięcy po przeprowadzeniu prób sprawności w AWF i przekonały nas, że nie szkoda nawet godzin wyszkoleniowych na przeprowadzenie tego rodzaju badań. Badania opanowania techniki w grach zespołowych mogą i powinny być zastosowane nie tylko w uczelniach WF, lecz w szkołach, w klubowych sekcjach gier zespołowych i na obozach wyszkoleniowych.

Zastosowanie prób sprawności w szkołach i klubach

Program szkolny, rozbity na każdy dział, uwzględnia wyniki nauczania w gimnastyce. l. atletyce, pływaniu, określając minima lub jakość i sposób wykonywania pewnych ćwiczeń gimnastycznych, biorąc pod uwagę wiek i możliwości fizyczne młodzieży. Jedynie w grach objętych programem obowiązkowym nie ma ściśle podanych norm, które by określały wysokość zaawansowania technicznego uczniów poszczególnych klas. Luźne określenie, że należy uczyć siatkówki, stwarza warunki do dowolnego traktowania nauki siatkówki czy koszykówki przez nauczyciela i nie daje mu możliwości sprawdzenia stopnia zaawansowania w danych grach przez uczniów. Dziś, gdy gry zespołowe opanowały każde podwórko, każdą wolną przestrzeń, metodyka nauczania posunęła się znacznie naprzód i nie wolno nam pozwalać na dowolność. Opracowanie pewnych wytycznych norm sprawności przyczyni się do metodycznego i szybkiego nauczania gier w szkołach. Próby sprawności elementów technicznych gry mogą oddać nieocenione usługi nie tylko nauczycielowi, lecz ze znacznie większym powodzeniem mogą być zasto-

sowane przez trenerów w ich pracy. Często trener sugeruje się uważając za najlepszego zawodnika — najlepszego ścinacza (gracza w ataku), co z gruntu jest niesłuszne, gdyż gracz pełnowartościowy musi mieć opanowane wszystkie elementy techniki gry. Na wykonanie skutecznego ataku składa się praca i umiejętność przynajmniej trzech graczy i nigdy nie wiadomo, jaki każdy z nich w danej akcji będzie brał udział. Nic dziwnego, że instruktor czy trener może się sugerować, gdyż bierze pod uwagę ostatnie odbicie, które przynosi w efekcie punkt drużynie. Zapomina on, że ataku nie będzie lub będzie nieskuteczny, jeżeli pozostałe elementy techniki gry, tzn. zagrywka, podanie i wystawienie, będą niedokładne. Niekiedy trener pomagał sobie przez obliczanie w czasie zawodów zagrań złych i dobrych każdego gracza. Obecnie stosując próbę sprawności może całą drużynę czy nawet całą sekcję uszeregować według umiejętności, opanowania techniki. Próba sprawności zwróci trenerowi uwagę, jakie elementy techniczne pominął w uczeniu i na jakie ma zwrócić baczniejszą uwagę.

Próba sprawności na obozach wyszkoleniowych gier zespołowych

W pracy swojej przewinąłem się przez wiele obozów o charakterze wyszkoleniowym. Przez trzy lata z rzędu pracowałem jako instruktor gier zespołowych na obozie dla młodzieży szkolnej w Sierakowie. Uczestnicy obozu to juniorzy, podzieleni na trzy grupy, w zależności od specjalności. Pierwsza grupa to l. atleci, druga — specjaliści od gry w siatkówkę, trzecia — pływacy. Instruktorzy to też specjaliści od danych działów sportu. Wszystkich uczestników na początku obozu i na końcu obowiązywała próba sprawności, która składała się z biegu na 100 m, skoku w dal lub wzwyż i rzutu. Jeżeli taka próba była dopuszczalna na początku obozu jako sprawdzian kondycji i sprawności młodzieży, to całkiem nie miała sensu przy końcu obozu. Wyniki poprawić mogli jedynie l. atleci — pływacy przebywający 3 — 4 godz. w wodzie musieli próbę sprawności mieć gorszą (natomiast poprawili swe wyniki w pływaniu), siatkarze czy koszykarze poprawili i opanowali technikę i taktykę tychże gier, ale nie musieli poprawić wyników prób sprawności (z reguły wyniki w biegu mieli słabsze). Czyż nie lepsze byłoby przeprowadzenie prób sprawności dostosowanych do danej gałęzi sportu i do zajęć prowadzonych na obozie. Dlatego zastosowanie prób sprawności z gier zespołowych dla specjalistów piłki siatkowej czy koszykowej jest bardziej wskazane, podobnie jak zastosowanie norm z pływania dla pływaków.

Próba sprawności z siatkówki wykazała celowość i konieczność stosowania sprawdzianów opanowania techniki w grach zespołowych, w ich nauczaniu. Stwarza możliwość wykorzystania prób sprawności przez nauczycieli, instruktorów i trenerów w swojej pracy w ciągu roku i w lecie na obozach wyszkoleniowych gier zespołowych.

Doc. S. P. LETUNOW

STAN I OBJAWY PRZETRENOWANIA U SPORTOWCÓW *

Z prac laboratorium lekarskiej kontroli Państwowego Centralnego Naukowo-Badawczego Instytutu Kultury Fizycznej w Moskwie.

Lekarskie obserwacje i specjalne badania w zakresie przetrenowania prowadzone w ciągu szeregu lat w laboratorium Państwowego Centralnego Naukowo-Badawczego Instytutu Kultury Fizycznej dostarczyły wiele doświadczalnego materiału nie tylko dla kontroli lekarskiej, ale również dla pedagogicznej praktyki w zakresie zapobiegania i likwidacji stanu przetrenowania.

Badania były początkowo prowadzone w warunkach ambulatoryjnych, a ostatnie dwa lata w warunkach klinicznych. Jednym z zadań prowadzonych nad problemem przetrenowania było nagromadzenie faktycznego materiału o przyczynach i warunkach powodujących powstanie rozmaitych form przetrenowania.

Troskliwie zebrany materiał winien przyczynić się do ustalenia praw rozwoju przetrenowania, wykrycia pochodzenia i mechanizmów tego stanu, a także wykrycia dróg zapobiegania i sposobów jego usunięcia na podstawie uprzedniego rozpoznania charakterystycznych oznak i objawów.

Bez względu na oczywiste znaczenie praktyczne zagadnienia przetrenowania i jego wielką wagę naukową, zmiany zachodzące w organizmie w omawianym stanie dotychczas nie były obiektem systematycznych i celowych badań naukowych. Zespół objawów charakteryzujący stan przetrenowania nie jest jeszcze w dostatecznym stopniu wyjaśniony. Dotyczy to szczególnie zmian w stanie fizycznym, których specyficzność w rozwoju stanu przetrenowania jest przez wielu niedoceniana. Często się sądzi, że przy przetrenowaniu czynniki fizyczne mają mniejsze znaczenie niż psychiczne. W literaturze mało mamy danych wskazujących na zmiany czynnościowe w układzie krążenia przetrenowanych.

W ciągu trzech lat czynione były obserwacje w warunkach klinicznych nad 50 sportowcami znajdującymi się w stanie przetre-

---

* Tieoria i Praktika Fiziczeskoj Kultury. Nr 10. Rok 1949. Przekład J. Sipowicza.

nowania. Celem dokładnego przestudiowania zmian zachodzących w organizmie przeprowadzane były powtórne badania lekarskie, które umożliwiły wszechstronne zbadanie tego zagadnienia. Dokładnie przestudiowano wywiad sportowy i kliniczny, tj. dane dotyczące przebiegu treningu i rozwoju stanu, na które osoby te się skarżyły, szczegółowo był zbadany układ krążenia. W tym celu przeprowadzono badania rentgenologiczne, rentgenokimograficzne, elektrokardiograficzne — przed i po wysiłku fizycznym, oscylograficzne i dynamiczno-czynnościową próbę układu krążenia. Badano stan układu nerwowo-wegetatywnego, przeprowadzono analizę krwi i moczu itp., oznaczono krzywą zawartości cukru we krwi, określono bilans witaminy C i przeprowadzono szereg innych badań. Wszystkie powyższe badania przeprowadzane były przed leczeniem, w czasie leczenia i po wyjściu ze stanu przetrenowania.

Wyniki tych badań pozwalają stwierdzić, że przetrenowanie jest procesem ogólnym, wywołującym zmiany i zachwianie równowagi w szeregu fizjologicznych funkcji organizmu, występujących w takiej lub innej mierze w zależności od stopnia przetrenowania. Stan wytrenowania powstaje w wyniku systematycznych ćwiczeń sportowych i objawia się podniesieniem czynnościowych możliwości organizmu, natomiast stan przetrenowania charakteryzuje się wręcz odwrotnie — mniej lub więcej poważnym zachwianiem osiągniętego optymalnego stanu czynnościowego organizmu.

W pierwszym wypadku wszystkie przygotowawcze procesy w organizmie skierowane są w stronę rozszerzenia jego czynnościowych możliwości, w drugim wypadku odwrotnie — amplituda przygotowawczych mechanizmów ulega zachwianiu, w związku z czym zwężają się czynnościowe możliwości ważniejszych układów organizmu. Przy przetrenowaniu można skonstatować zmiany w rozmaitych układach i funkcjach organizmu, które w sumie mogą znacznie zmienić jego normalny stan i zdolności do pracy. Zmiany te głównie dotyczą funkcji układu wegetatywnego.

Prawdopodobnie w związku ze zmianą czynnościowego stanu układu sympatyku adrenalinowego ulegają zaburzeniom wysoko rozwinięte adapracyjne procesy, zabezpieczające normalną zdolność do pracy wytrenowanego organizmu.

Przy badaniu stanu wegetatywnego układu nerwowego u przetrenowanych sportowców prof. Wyłkowski i prof. Kobłanowska ujawnili zmiany wegetatywnych odruchów, powoli znikający czerwony dermografizm, wyraźną pilomotoryczną reakcję i wzmożoną potliwość. Farmakologiczne próby wegetatywne z adrenaliną i antropiną, mimo że nie ujawniły ścisłych praw zmienności, to jednak w szeregu wypadków wykazały tendencje do obniżenia się pobudliwości współczulnego układu nerwowego. Zmiany w czynności układu krążenia w niektórych wypadkach wywołane były głównie zmianami w układzie naczynio - ruchowym, w innych — stanem ogniw centralnego i obwodowego krwiobiegu. Wyraźne niedomagania układu krążenia były ujawnione w 72% wszystkich wypadków. Częstość tętna i poziom ciśnienia krwi u przetrenowanych —

jako zasada — nie wykazują jakichkolwiek istotnych różnic w stosunku do danych typowych u wytrenowanych osobników. Częstość tętna w spokoju, rano i na czczo w 91% wszystkich wypadków wahała się w granicach 45—65 uderzeń na minutę. Tętno powyżej 72 uderzeń na minutę było ujawnione tylko w jednym wypadku.

Stwierdzono, że w czasie przejścia ze stanu przetrenowania do stanu normalnego zachodzą w organizmie — jako zasada — pewne zmiany w kierunku zwiększenia częstości skurczu serca. Nam się wydaje, że mogło to powstać wskutek osiągniętych — w wyniku leczenia — przesunięć w czynnościowym stanie wegetatywnego układu nerwowego. Znaczny stopień obniżenia maksymalnego poziomu ciśnienia krwi — 90 mm słupa rtęci i poniżej — był zaobserwowany w 20% wszystkich wypadków.

Podwyższone liczby ciśnienia krwi zaznaczały się bardzo rzadko. Objaw ten jest bardziej typowy dla stanu przemęczenia. W całości powyższe hemodynamiczne wskaźniki: tętno i ciśnienie krwi, świadczą o tym, jak wąskie i bliskie są granice charakteryzujące stan wytrenowania i przetrenowania organizmu. Zaburzenie normalnego rytmu (tętna) jest nierzadkim objawem przetrenowania. Niemiarowość oddechowa nie tak częsta u dobrze wytrenowanych sportowców, u przetrenowanych daje się zaobserwować o wiele częściej zarówno w spokoju jak i obciążeniu.

Oprócz tego u przetrenowanych nierzadko obserwuje się rozmaite formy skurczów dodatkowych (przedsionkowe, komorowe i inne). W miarę polepszania się stanu ogólnego w pierwszym rzędzie znika arytmia. Zmiany rozmiarów serca, tj. jego zwiększenie się, nie są stałymi i typowymi objawami przetrenowania. Zwiększenie się serca występuje u przetrenowanych głównie w tym wypadku, jeżeli w okresie treningu nie wprowadzi się w odpowiednim czasie zmian w jego trybie, dyktowanych stanem fizycznym sportowca.

Wypadki te mają miejsce najczęściej w późniejszym okresie przetrenowania. Większa część zbadanych przez nas sportowców miała rozszerzone serca od 25 do 28% normalnej wielkości jego powierzchni. Zwiększenie rozmiarów serca wywołane było zwiększeniem lewej, a w części wypadków i prawej komory.

Zmian rozmiarów serca nie zaobserwowano w 34% wypadków. Dynamiczne, rentgenowskie obserwacje przy leczeniu i po leczeniu wykazują wyraźnie zmniejszenie rozmiarów serca. Tyczy się to, sądząc po danych rentgenokimograficznych rozmiarów serca, w okresie diastoli i systoli, co świadczy o polepszeniu tonusu i funkcji skracalności mięśnia sercowego; szybko następujące zmniejszenie się rozmiarów serca może świadczyć również o tym, że zwiększenie jego w tych warunkach wywołane zostało nie samym przerostem mięśnia sercowego, lecz także i rozszerzeniem jam sercowych, w przeciwnym wypadku trudno byłoby objaśnić to zjawisko. To, że przetrenowanie daje często trzeci typ zmian morfologii serca (tzw. serca sportowe), jest potwierdzeniem naszego punktu widzenia, zgodnie z którym zmiany normalnej wielkości serca w dużej mierze są wywołane charakterem treningu, a nie tym, jaki rodzaj sportu się

uprawia. Uważa się powszechnie, że zmniejszenie rozmiarów serca bezpośrednio po obciążeniu jest normalną reakcją zdrowego serca na obciążenie. Przy zdjęciu rentgenokimogramu bezpośrednio po trzyminutowym biegu na miejscu w 71% wypadków zaobserwowaliśmy u przetrenowanych zmniejszenie rozmiarów serca, lecz w 23% — rozmiary serca nie zmniejszyły się, pozostały bez zmian w 6%. Należy nadmienić, że przetrenowani, mający zwiększone rozmiary serca, w spokoju, nie zawsze jednakowo reagowali na obciążenie fizyczne: u jednych można było zaobserwować zmniejszenie rozmiarów serca, a u innych nie zmieniały się one lub nawet zwiększały się. Powtórne rentgenokimograficzne badania, przeprowadzone po leczeniu, wykazały, że w niektórych wypadkach można było zaobserwować zmniejszenie rozmiarów serca pod wpływem obciążenia, tam gdzie przed leczeniem zachodziło zwiększenie rozmiarów serca. Przy osłuchiwaniu serca bardzo często stwierdziliśmy u przetrenowanych szmery skurczowe o charakterze czynnościowym i nierzadko jednocześnie zaakcentowanie drugiego tonu na tętnicy płucnej. Należy zaznaczyć, że te objawy w większości wypadków nie są trwałe, znikają lub zmniejszają się przy polepszeniu ogólnego stanu i powrotu organizmu do normy. Obniżenie się sportowych wyników zaobserwowane u przetrenowanych ma swoje odzwierciedlenie w pogorszeniu przystosowalności układu krążenia do wysiłku w formie kombinowanych prób czynnościowych. U niektórych przejawia się to przy szybkościowym obciążeniu, u drugich przy obciążeniu na wytrzymałość, u trzecich przy obu tych obciążeniach jednocześnie. Goriniewska, Szestakow i inni stwierdzili u przetrenowanych, przy badaniu czynnościowej zdolności układu krążenia do obciążeń, słabe podniesienie się ciśnienia krwi przy znacznym zwiększeniu częstości tętna i zwolnionym jego powrocie do normy po pracy mięśniowej. Zła przystosowalność do obciążeń próby jest typowym objawem przy rozpoznaniu przetrenowania i przemęczenia. Ważną rzeczą jest, że te odchylenia w reagowaniu pojawiają się u ludzi z normalnym dotychczas typem reagowania i znikają w miarę polepszenia się ogólnego stanu. Jednak widocznego i trwałego polepszenia stanu czynnościowego układu krążenia w szeregu wypadków nie udawało się stwierdzić nawet po upływie 1 — 2 miesięcznego leczenia w warunkach klinicznych. Niezadowalająca przystosowalność do obciążeń próby czynnościowej, jak pojawienie się dyskoordynacji i naruszenie harmonii w pracy układu krążenia, w pierwszej kolejności dotyczy obwodowego układu naczyniowego na stanie którego przede wszystkim wcześniej i w większym stopniu odbijają się odchylenia w działalności wegetatywnego układu nerwowego. Świadczą o tym takie objawy, jak pojawienie się reakcji typu dystonicznego itp. W liczbie innych klinicznych objawów stanu przetrenowania należy wskazać na zmiany związane z przemianą materii w organizmie. Określenie podstawowej przemiany u przetrenowanych (Wyłkowski, Piralow) nie umożliwiło ujawnienia ściśle określonych prawideł w zmianach. Mimo to można z pewną ostrożnością mówić o tendencji do podwyższenia przemiany pod-

stawowej u przetrenowanych. To samo dotyczy i specyficznie dynamicznej czynności, która u przetrenowanych w szeregu wypadków była podwyższona (przed leczeniem).

Niezbędne jest dalsze badanie tego zagadnienia. Pomoże ono na równi z innymi prawidłowo rozwiązać problem racjonalnego odżywiania przetrenowanego sportowca. Co się tyczy przemiany węglowodanowej u przetrenowanych, to stan jej mogą charakteryzować następujące dane: względnie niski poziom cukru we krwi na czczo, a przy określeniu krzywej cukru, przy pomocy podwójnego obciążenia, nieduże podniesienie się krzywej cukru w pierwszych 15 — 30 minutach, niekiedy z postępującym podniesieniem poziomu cukru we krwi, i w normalnym czasie powrót do normy. Możliwe, że pobudzenie wago-insulinowego układu u przetrenowanych wpływa na obniżenie poziomu cukru we krwi wskutek zwiększenia się sekrecji insuliny, w związku ze zmianą układu sympatyko-adrenalinowego. Szczególnie dotyczy to drugiej części próby, z obciążeniem cukrowym. Interesujące, że przy przetrenowaniu nierzadko zaobserwowane bywają objawy hipoglikemii, ujawniające się w czasie sportowych wysiłków. Specjalne zainteresowania wzbudzają studia badawcze (naszej współpracowniczki L. Kłaus nad ustaleniem bilansu witaminy C) u trenujących i przetrenowanych sportowców. Otrzymane wyniki mają duże znaczenie dla lekarsko-sportowej i pedagogicznej praktyki oraz dla witaminologii. Badania Kłaus wykazały, że przetrenowani sportowcy mają znaczny deficyt witamin C, dochodzący 2 700 — 4 500 mg kwasu askorbinowego, w odróżnieniu od wytrenowanych, u których deficyt ten nie przekracza 1 200 — 2 100 mg. Dla usunięcia oznaczonego deficytu i należnego nasycenia witaminą C potrzebny był dość długi okres czasu — do 15 dni i więcej.

Nasycenie osiągało się dopełniającym wprowadzeniem 300 mg kwasu askorbinowego dziennie.

Obniżenie się poziomu witaminy C we krwi po fizycznym wysiłku próby czynnościowej zaznaczało się u przetrenowanych wyraźnie, niż u dobrze wytrenowanych. Serią specjalnych badań stwierdzono, że duży deficyt witaminy C u przetrenowanych jest wywołany niedostatecznym wprowadzeniem jego z pokarmem, nie defektem w jego wsysaniu, lecz naruszeniem przemiany witaminowej w ogólnej przemianie materii ustroju. Oprócz tego na grupie dobrze wytrenowanych sportowców (maratończyków) udowodniono, że obniżenie poziomu witamin C we krwi można zaobserwować nie tylko bezpośrednio po biegu maratońskim — w ciągu najbliższych trzech dni po biegu zachodzi jeszcze bardziej gwałtowne jego obniżenie się. Przed doświadczeniami Kłaus było wiadome, że zapotrzebowanie na witaminę C znacznie wzrasta w związku ze wzmożoną pracą mięśniową i wysiłkiem sportowym, lecz nie było wiadome, czy jest to wywołane procesami bezpośrednio zachodzącymi w czasie samej pracy, czy też procesami przywracającymi stan normalny po pracy. W ten sposób doświadczeniami Kłaus, jak nam się wydaje, udowodniono, że witamina C ściśle jest związana nie tylko z procesami dy-

symilacji, lecz zdolna jest również do zabezpieczenia przemiany materii w kierunku przyśpieszenia procesów przywracających stan normalny. Dane otrzymane przez nasze laboratorium potwierdzają punkt widzenia członka Akademii Nauk Medycznych ZSRR W. A. Ławrowa na rolę witaminy C w procesach asymilacyjnych organizmu. Mówi on: „Przy wzbogaceniu organizmu witaminą C asymilacyjne procesy winny zachodzić intensywniej".

Otrzymane wnioski z prac Kłaus mają duże znaczenie dla zrozumienia roli witaminy C w procesie przetrenowania sportowca i leczenia tego stanu. Co się tyczy obrazu krwi, to u przetrenowanych nie daje się zauważyć jakichkolwiek odchyleń od normy, oprócz wybitnie zaznaczonej limfocytozy, osiągającej w poszczególnych wypadkach 50%. Podniesiona limfocytoza, podobnie jak inne objawy, zwykle słabnie wyraźnie w miarę polepszenia się stanu ogólnego. Odczyn odpadania krwinek czerwonych we krwi — normalny.

W ten sposób obraz krwi odznacza się tymi samymi właściwościami, ustalonymi dla wytrenowanego człowieka.

Określone znaczenie posiada wskaźnik wagi, który — jako zasada — u przetrenowanych obniża się bez względu na to, że do tej chwili zaznaczała się jego stabilizacja. Istnieje mniemanie, że u przetrenowanych obniża się życiowa pojemność płuc. Nasze obserwacje tego nie potwierdziły. Widzimy więc, że przy przetrenowaniu zachodzą zmiany w rozmaitych układach i funkcjach organizmu. W sumie zmiany te mogą znacznie naruszyć czynnościowy stan organizmu i jego zdolność wysiłkową. Zestawiając subiektywne skargi przetrenowanych i obiektywne zaszłe zmiany w organizmie można ustalić 3 najczęściej spotykane formy odchyleń od normy w stanie zdrowia przetrenowanych sportowców. W przeważającej większości wypadków wykryliśmy zmiany w stanie wegetatywnego układu nerwowego. To można było zaobserwować najczęściej już na pierwszych etapach rozwoju przetrenowania. W następnych wypadkach przetrenowanie charakteryzowało się — na równi z powyższym — zmianami zachodzącymi w układzie krążenia. I w końcu niekiedy występują mniej lub więcej wyraźnie zakłócenia w ogólnej przemianie materii. Ostatnie zmiany zachodzą najczęściej w późniejszych stadiach rozwoju przetrenowania. Trudności wynikające przy rozpoznaniu stanu przetrenowania, zwłaszcza w początkowych stadiach jego rozwoju, polegają na tym, że oddzielnie objawy rozpatrywane jako bezwarunkowe kliniczno-fizjologiczne wskaźniki wytrenowania organizmu (bradykardia, hipotonia, limfocytoza), mogą być obserwowane i w stanie przetrenowania. Mimo to, bez względu na wynikające trudności, można uważać, że możliwość wcześniejszego rozpoznania przetrenowania, obecnie znacznie się posunęła naprzód w porównaniu z niedaleką przeszłością.

Rozpoznanie przetrenowania stawiane było przez nas wtedy, kiedy subiektywne i obiektywne dane kliniczne skłoniły sportowca do zgłoszenia się o poradę do lekarza. Przy tym wychodzimy z założenia, że stan przetrenowania może rozwijać się tylko na tle już dostatecznego wytrenowania lub nawet na tle osiągniętej ,,formy

sportowej", jako wynik różnolitych braków w metodyce treningowej w każdym konkretnym wypadku. Natomiast stan przemęczenia rozwija się u sportowców jeszcze nie mających dostatecznego wytrenowania i przygotowania, jeżeli ich fizyczny wysiłek w czasie treningu lub na zawodach przewyższa ich możliwości czynnościowe. Wśród przetrenowanych badanych przez nas więcej niż 90% było sportowcami o wysokich kwalifikacjach — mistrzowie sportu i przodownicy w wieku od 16 do 33 lat, prowadzący intensywną pracę treningową w pływaniu, lekkiej atletyce, kolarstwie, łyżwiarstwie, gimnastyce, boksie i zapaśnictwie. Podczas gdy wśród obserwowanych w związku z przemęczeniem częściej spotykani byli mniej zaawansowani i mniej doświadczeni sportowcy. Przyjęty przez nas schemat pochodzenia przemęczenia i przetrenowania określa rozmaite podejście celem zapobiegnięcia i usunięcia tych stanów, co ma duże znaczenie praktyczne.

Pojawienie się stanu przetrenowania może nastąpić w następujących warunkach:

1. jeżeli treść, objętość i budowa zajęć treningowych w okresie wysokiego stopnia wytrenowania lub „formy sportowej" nie odpowiadają charakterowi wymagań i poziomowi czynnościowych możliwości organizmu;

2. jeżeli przerwy, w których się przeprowadza trening, nie zabezpieczają dostatecznego przywrócenia fizjologicznych przesunięć, wywołanych poprzednimi zajęciami, i nowe wymagania stawiane są wobec niezupełnego powrotu organizmu do normy;

3. jeżeli w czasie treningu powstają okoliczności obniżające odporność organizmu i pogarszające jego stan czynnościowy (grypa, angina itp.).

Skargi trenujących na stan zdrowia można podzielić na 3 grupy. Skargi charakteryzujące się zmianą ogólnej i sportowej zdolności do wysiłku. Skargi wywoływane zmianami w stanie centralnego i wegetatywnego układu nerwowego. Skargi wywołane zmianami w układach: krążenia, oddechowym i trawiennym.

Do pierwszej próby skarg zaliczamy:

a) niezwykłe znużenie po treningu często nie znikające w następnych dniach;
b) obniżenie się siły, szybkości, wytrzymałości i dokładności ruchów i pojawienie się stanu ogólnego osłabienia;
c) brak postępów i wyraźne obniżenie się wyników sportowych oraz niemożność wykonania zadań przewidzianych w planie treningowym.

Do drugiej grupy skarg należą:

a) ociężałość i senność w godzinach pracy i odpoczynku;
b) nadmierna nerwowość i pobudliwość lub odwrotnie — apatia;
c) utrata wiary w możliwość powrotu do swego normalnego stanu fizycznego;

d) tendencja do oszczędzania sił, dążenie do unikania fizycznych wysiłków;
e) niechęć do treningu, wstręt do miejsca zajęć, sprzętu itp.;
f) nadmierna potliwość przy pracy i w spokoju.

Do trzeciej grupy skarg zaliczamy:

a) bicie serca, związane głównie z wysiłkiem fizycznym;
b) bóle rozmaitego charakteru i nieprzyjemne uczucia w okolicy serca (uciski, kłócie, „odczuwanie serca"), pojawiające się zawsze bezpośrednio po wysiłku fizycznym i w późniejszym okresie powrotu do stanu normalnego;
c) zadyszka przy natężeniach fizycznych, które przedtem nie wywoływały żadnych trudności w oddychaniu;
d) bóle w prawym podżebrzu, zaburzenia trawienia, niezwykła ociężałość w nogach w czasie wykonywania intensywnych ćwiczeń fizycznych itp.

Należy zaznaczyć, że w początkowych stadiach rozwoju stanu przetrenowania subiektywne uczucia nie zawsze dostarczają miarodajnych kryteriów dla ustalenia diagnozy. Zgodnie z naszymi obserwacjami można nakreślić 3 stadia w rozwoju stanu przetrenowania.

Dla pierwszego początkowego, charakterystycznym stadium jest:

a) Obniżenie się wyników sportowych lub zahamowanie ich wzrostu;
b) niestałe i nie zawsze wyraźne skargi na pogorszenie się stanu fizycznego;
c) obiektywnie wyrażone pogorszenie się przystosowalności do szybkościowych obciążeń fizycznych próby czynnościowej.

Drugie stadium charakteryzuje się:

a) Wyraźnym obniżeniem się wskaźników osiągnięć sportowych;
b) subiektywnymi skargami, wskazującymi na pogorszenie się samopoczucia i obiektywnie ujawniającymi się zmianami w stanie organizmu;
c) pogorszeniem się przystosowalności organizmu do wszystkich obciążeń prób czynnościowych.

Trzecie stadium odznacza się:

a) Trwałym obniżeniem się wskaźników sportowych, bez względu na uporczywy trening;
b) określonym kompleksem zmian w stanie organizmu.

Trzy stadia rozwoju stanu przetrenowania wywoływane są stopniowym narastaniem objawów, których stopień natężenia określamy jako długotrwałość stanu przetrenowania.

O fazach przetrenowania mówi także prof. Krestownikow.

Jeżeli pierwsze stadium przetrenowania rozpoznaje się natychmiast, to przy odpowiednich zmianach w charakterze treningu stan fizyczny i poziom zdolności wysiłkowej udaje się przywrócić do normy w ciągu 15 — 30 dni.

Wyjście z drugiego stadium również kończy się zwykle zupełnym przywróceniem stanu zdrowia i zdolności wysiłkowej organizmu do normy w ciągu 1 — 2 miesięcy leczenia. W tym wypadku potrzebny jest wypoczynek i specjalny trening 2 — 3 tygodnie z jednoczesnym leczeniem, po tym można przystępować do treningu indywidualnego.

Wypadki przetrenowania w 3 stadium stwierdziliśmy u sportowców, którzy zwracali się do nas późno, pozostając w stanie przetrenowania szereg miesięcy.

W tych wypadkach leczenie trwa długo, przy czym nie zawsze udaje się przywrócić zupełny stan zdrowia i zdolność wysiłkową. Przeto współczesne rozpoznanie przetrenowania staje się bardzo ważnym warunkiem pomyślnego przywrócenia sportowej zdolności wysiłkowej i w zasadzie zależy od samego ćwiczącego i trenera.

Podkreślamy fakt, że zmiany stanu fizycznego i zdolności do wysiłku wywołane przetrenowaniem, szczególnie w późniejszych fazach jego rozwoju, samodzielnie nie dają się rozwiązać. Do tego potrzebne jest specjalne leczenie, nieraz w warunkach klinicznych. Środki paliatywne w rodzaju chwilowej przerwy zazwyczaj nie dają pożądanych rezultatów. Stąd wypływają cenne wnioski praktyczne: zaznajomienie lekarza, trenera i sportowca z przyczynowymi okolicznościami i oznakami przetrenowania i przemęczenia oraz z aktualnym lekarskim rozpoznaniem celem zapobieżenia rozwojowi tego stanu. Co się tyczy istoty samego procesu przetrenowania, to zatrzymamy się na następujących tezach: generalizowany charakter naruszeń przejawiający się w stanie przetrenowania świadczy o tym, że przetrenowanie należy przedstawić sobie jako proces naruszeń zharmonizowanej całości, powstałej w wyniku treningu między centralnym układem nerwowym, ruchowymi koordynacjami i czynnościami wegetatywnymi narządów. Naruszenia wywołane nieprawidłowym i nieracjonalnym wykorzystaniem ćwiczeń fizycznych odbijają się na czynności regulującego narządu — korze mózgowej. Zgodnie z A. M. Krestownikowem niektóre zjawiska przy przetrenowaniu wskazują na naruszenie hamujących procesów i równowagi ustanowionej między pobudzającymi i hamującymi procesami. Kliniczny obraz rozwoju stanu przetrenowania daje podstawę do wniosku, że pierwsze sygnały wskazujące na zachodzące zmiany w przystosowawczych reakcjach organizmu wywołane są rozstrojem czynnościowego stanu wegetatywnego układu nerwowego. Jest to zrozumiałe, ponieważ autonomiczny a nie somatyczny układ nerwowy jest odpowiedzialny za istnienie licznych reakcji przystosowawczych.

W fizjologicznych warunkach regulująca rola wegetatywnego układu nerwowego z jednej strony zabezpiecza obecność warunków do rozwijania maksymalnych możliwości czynnościowych organiz-

mu (sympatyczny układ nerwowy), z drugiej — warunki najbardziej szybkiego uzupełnienia i przywracania energii wydatkowanej (parasympatyczny układ nerwowy). Wspaniale to było udowodnione na mięśniowym i nerwowym układzie przez L. A. Orbelego i jego szkołę, gdzie wykazano, że czynnościowy stan tych układów zależy od adaptacyjno-troficznych wpływów wywieranych na nie przez wegetatywny układ nerwowy.

Adaptację narządów i tkanki rozumieli jako nastawienie ich na ten lub inny poziom funkcjonalnej działalności, a wpływ trofizyczny — jako wpływ reegujący na wewnętrzny chemizm tkanek, na ich wymianę z otaczającym środowiskiem. Na prawidłowe funkcjonowanie wegetatywnego układu nerwowego duży wpływ wywiera wewnętrzne środowisko, w szczególności stosunek do niego elektrolitu K i Ca, jak też odrębnych substancji chemicznych zwanych mediatorami. W obecnej chwili jest stwierdzone, że podrażnieniu sympatycznej części wegetatywnego układu nerwowego towarzyszy zwiększenie się Ca i adrenalinowych substancji, a przy podrażnieniu parasympatycznego nerwu zwiększa się koncentracja K we krwi i zawartość cholinergicznych substancji. Należy przypuszczać, że zbyteczne nagromadzenie się wyżej wymienionych substancji chemicznych szczególnie ściśle związanych z parasympatycznym układem nerwowym jest wynikiem przetrenowania. Może to wywrzeć jeszcze większy wpływ na zmianę tonusu sympatycznej części wegetatywnego układu nerwowego i wywołać obniżenie adaptacyjno-troficznych wpływów na stan główniejszych układów organizmu.

Można przypuścić, że przy nieprawidłowym treningu w związku z nadmiernym zapotrzebowaniem w stosunku do sympatyko-adrelinowego układu zachodzi zbyteczne nagromadzenie cholinergicznych substancji z jednoczesnym obniżeniem dopływu adrenergicznych substancji. O tym, że fizyczne natężenia niekiedy stawiają wymagania przewyższające czynnościowe możliwości sympatyko-adrenalinowego układu, świadczy następujący wypadek opisany w literaturze lekarskiej.

Młody człowiek bez przerwy w ciągu wielu godzin jechał na rowerze. Podczas sekcji zwłok stwierdzony był paraliż serca wskutek znacznego niedoboru hormonu nadnerczy.

W stanie przetrenowania następują również zmiany w przemianie węglowodanowej. Intensywna praca treningowa zużywa węglowodanowe zapasy, a mobilizacja ich w związku z obniżeniem tonusu sympatycznej części wegetatywnego układu nerwowego pogarsza się. Z drugiej strony pobudzenie wago - insulinowego układu może doprowadzić do obniżenia się poziomu cukru we krwi, wskutek zwiększenia wydzielenia się insuliny, co odpowiada wysokiemu tonusowi układu parasympatycznego. Zbyt duże pobudzenie wegetatywnego narządu może osiągnąć taki stopień, że wywołana reakcja będzie miała paradoksalny charakter. Tam gdzie powinno mieć miejsce zwężenie naczyń, nastąpi ich rozszerzenie i odwrotnie. Tym przypuszczalnie można objaśnić obniżenie tonusu naczyń przy wprowadzeniu przetrenowanym adrenaliny, dystoniczny typ reakcji przy

próbach z obciążeniem i niektóre inne zjawiska. Obserwując u przetrenowanych akrocjanozę dłoni, czerwony dermografizm, potliwość, bradykardię, hipotonię, limfocytozę, zmiany zawartości cukru we krwi, obniżenie tonusu naczyniowego itp. mamy wszelkie podstawy przypuszczać, że zjawiska te zaszły zgodnie z charakterem zmian w wegetatywnym układzie nerwowym przy dominującej przewadze funkcji parasympatycznego układu nerwowego z jednoczesnym osłabieniem funkcji sympatycznego układu. Efektywność stosowanych przez nas w stosunku do sportowców znajdujących się w stanie przetrenowania terapeutycznych oddziaływań, w zasadzie skierowanych na normalizację funkcji układu nerwowego, potwierdzają także nasz punkt widzenia na istotę procesów charakteryzujących badany stan. W jakiej mierze zmiany w czynnościowym stanie wegetatywnego układu nerwowego przy przetrenowaniu uwarunkowane są naruszeniami w sferze wyższej działalności nerwowej centralnych narządów regulujących, w jakiej mierze to wszystko podporządkowane jest całości w powstawaniu zjawisk dających się zaobserwować przy przetrenowaniu.

W obecnej chwili nie jesteśmy w stanie na to odpowiedzieć. Jednak znaczenie tych zmian w pojawianiu się stanu przetrenowania nie ulega wątpliwości, jak również bezsporna jest ich kierownicza rola w rozwoju stanu wytrenowania.

JAN LECHOWSKI

DŁUGOOKRESOWY TRENING BIEGACZA — NARCIARZA

Nawiązując do artykułu kolegi Ziobrzyńskiego, który w ciekawy i wnikliwy sposób przedstawił swe obserwacje na Międzynarodowych Zawodach Narciarskich o Puchar Tatr w Tatrzańskiej Łomnicy, zwracając tamże szczególną uwagę na technikę biegów narciarskich, pragnąłbym w niniejszym opracowaniu poruszyć zagadnienia stanowiące uzupełnienie podanych obserwacyj oraz dać szereg propozycyj odnośnie długookresowego treningu biegu narciarskiego.

Wskazania poniższe oparte są o gruntowną znajomość narciarstwa biegowego i o bogate doświadczenie trenerów radzieckich i skandynawskich, którzy dzięki stosowaniu wyłuszczonych zasad osiągnęli przez swych wychowanków rewelacyjne i nieosiągalne przez nas wyniki w tym sporcie.

Te osiągnięcia nakazują rozważyć i przyjrzeć się wskazaniom treningu prowadzącego do nich.

Trzeba wiedzieć, że celem ostatecznym treningu jest doprowadzenie do takiej formy biegacza-narciarza, by pozwoliła mu — w stosunkowo krótkim sezonie narciarskim — sprostać ciężkim zadaniom zawodów bez nadmiernego forsowania organizmu.

Biegi narciarskie nie były u nas nigdy i nadal nie są dostatecznie doceniane i spopularyzowane. Dziś jeszcze na przykład trudno jest nabyć wiązania czy też narty do biegu.

O wartościach tego sportu pisać tu nie będę, chciałbym jednak zaznaczyć, że zarówno w Związku Radzieckim, krajach skandynawskich, a obecnie już i w Czechosłowacji sport ten ze względów utylitarnych, zdrowotnych i wychowawczych wysuwany jest na czoło sportów zimowych.

Chcąc uzyskać w biegach długich wyniki niedostępne dla ogółu, niezbędnym warunkiem jest posiadanie sprawnego i dobrze rozwiniętego organizmu. Zawodnik musi rozwijać swą siłę mięśniową, gibkość i zwinność różnymi środkami pomocniczymi. Wielu wybitnych trenerów jest zdania, że trening oparty o samo bieganie jest zły, gdyż prowadzi do obniżenia, a nie podwyższenia formy zawodnika. Dlatego narciarz, mając znacznie krótszy sezon zawodów niż np. l. atleta, musi jeszcze przed sezonem doprowadzić swój organizm do pełni sprawności funkcjonalnej przy pomocy środków po-

mocniczych, spośród których na pierwszy plan wysuwają się gimnastyka, chody (spacery) i biegi w terenie, połączone z ćwiczeniami orientacyjno-terenowymi. Słaby fizycznie „wiotki“ narciarz nie wytrzymuje sezonu zawodów, które są organizowane nazbyt często w krótkich odstępach czasu. Nawet jeżeli na początku sezonu uda mu się osiągnąć jakiś sukces, to później coraz bardziej zmniejszają się jego możliwości, aż gdzieś po miesiącu startów przychodzą same klęski. Silni i dobrze rozwinięci fizycznie zawodnicy znacznie lżej przechodzą „wstrząsy“, jakimi są dla organizmu nawet częste zawody, i łatwiej utrzymują się w formie przez cały sezon.

Doświadczenie wykazało, że młodzi, utalentowani chłopcy, po których oczekiwała opinia publiczna „wielkiej przyszłości sportowej“, startujący zbyt często w biegach narciarskich, gdy organizm nie dojrzał i nie rozwinął się, nie dochodzili później do lepszych wyników w skali międzynarodowej. Narciarz-biegacz, który potrafi unikać udziału w zawodach, zanim jego organizm nie uzyskał pełnego rozwoju (po 21 roku życia), ma większe szanse uzyskania szczytowych wyników i utrzymania się przy nich przez dłuższy czas. Ostrzeżenia tego nie należy jednak źle zrozumieć. Młodzi zawodnicy, jeżeli chcą kiedyś uzyskać lepsze wyniki, muszą systematycznie i planowo trenować i od czasu do czasu, trzy razy w sezonie startować. Takie postępowanie jest nawet dla nich konieczne i nie przedstawia żadnego niebezpieczeństwa, byle tylko zawody (trasa) nie wymagały więcej wysiłku, niż mogą ze siebie dać.

W okresie wzrostu młodzież powinna kształcić się głównie w opanowywaniu tzw. „nawyków narciarskich“, by czuć się jedną całością z nartami, wzorowo opanowywując poślizg i umiejętność przystosowania techniki do terenu. Dla każdego kandydata narciarza-biegacza są to warunki konieczne, a opanowanie techniki biegu sprawia trenującemu wielką przyjemność.

Chcąc uzyskać najlepszą formę w miesiącu lutym należy rozpocząć celowy i planowy trening już w lipcu. Rozpoczynanie treningu w październiku okazało się późne, gdyż wówczas na styczeń wypadał okres forsownego treningu. Dla budowania stałej wysokiej formy forsowanie się w treningu jest w ogóle nie zalecane. Trening forsowny na przykład uważany jest przez najwybitniejszych trenerów skandynawskich z reguły za szkodliwy.

Celem wzmocnienia i jak najwyższego usprawnienia organów wewnętrznych, szczególnie serca i płuc, obowiązuje reguła „śpiesz się powoli“. W myśl tego rozpoczynamy budować formę zawodników możliwie wcześnie. Długotrwałe przebywanie na świeżym powietrzu, chody, biegi, marszobiegi i codzienna gimnastyka to podstawowe formy zdobywania kondycji w okresie „przedtreningowym“, zanim spadnie śnieg.

Program treningu

Należy zaznaczyć, że jest rzeczą niemożliwą opracowanie takiego programu, który by we wszystkich szczegółach mógł służyć

każdemu zawodnikowi. Program może mieć jedynie charakter doradczy, w postaci wytycznych, zawierających wskazówki, przy stosowaniu których muszą zachodzić indywidualne odchylenia. Narciarz-biegacz trenujący według „pisanej" recepty bez względu na to, czy jest dla niego za ostra czy za łagodna, czy zawiera zbyt wiele ćwiczeń wyrabiających szybkość albo za mało ćwiczeń wytrzymałościowych właśnie dla niego, a nie umiejący sam osądzić tych spraw w czasie treningu, nigdy nie osiągnie mistrzowskich wyników. Każdy zawodnik powinien krytycznie i świadomie prowadzić swój trening będąc w miarę możności w stałym porozumieniu ze swym trenerem.

Opracowując program treningu wnikliwie, należy osądzić, czy wytyczne są właściwe, czy biegacz według nich trenujący nie spotka się z ryzykiem wykończenia się. Szczególnie strzec się w treningu szybkościowym, tzw. awanturniczego biegania. Bieg na nartach nie może przybrać charakteru sprintu. Zawsze, nawet przy największym zwiększeniu tempa biegu powinno się utrzymać poślizg.

Trening szybkościowy zawsze odgrywa wielką rolę u narciarza-biegacza, lecz ważniejsze jest jeszcze zdobycie sztuki równego a szybkiego treningu przez dłuższy czas. Niektórzy nazywają to treningiem wytrzymałościowym, inni najpewniejszą z form treningu szybkościowego, gdyż ta forma daje najlepsze rezultaty. Nauczymy się biegać szybko powyżej jednego kilometra i wytrenujemy tak wytrzymałość, że będziemy mogli dodawać dystansu kilometr za kilometrem, aż do długości bieganej trasy w tym tempie, wówczas osiągniemy cel.

Zrozumiałe jest, że specjaliści biegacze na 50 km będą trenowali na dłuższej trasie od 18 czy 10 kilometrowców. Niektórzy trenerzy nie zalecają przebiegania całego dystansu w czasie treningu.

Projekt treningu

Lipiec

W każdą niedzielę marsz w terenie około 10 km z szybkością — kilometr około 9 — 10 minut. Najlepiej jest, jeżeli podczas marszu od czasu do czasu przyśpieszymy tempo oraz wydłużymy i skrócimy długość kroku. Już w tym okresie zaleca się rozpoczęcie trenowania podejść na niewielkich pochyłościach, idąc nie zmieniać tempa w miarę długimi „wbijającymi" krokami. W czasie spacerów używać lekkich turystycznych butów, przez co zyskamy na pewności kroków i unikniemy ryzyka naderwania ścięgien. Poza tym zaleca się dwa, trzy razy w tygodniu lekki bieg w lesie lub po trawie na dystansie od jednego do dwóch kilometrów.

Sierpień i wrzesień

Trenować według tych samych wytycznych co w lipcu, z tym, by do niedzielnych marszów włączać od czasu do czasu lekki bieg

w spokojnym tempie na odcinkach od 500 do 1 000 metrów. Pamiętać jednak należy, że bieg ten ma być jedną z form budowania sił, a nie ich „wypompowywania"

P a ź d z i e r n i k

Dwa razy w tygodniu należy urządzać chód powyżej 5 km, połączony z biegiem. Dwie niedziele przeznaczyć na trening szybkościowy w formie wytrzymania r ó w n e g o i zależnie od terenu ostrego tempa — na trasie około 3 km i dwie niedziele przeznaczyć na zawody w biegu z orientowaniem lub na przełaj.

L i s t o p a d i g r u d z i e ń

Należy podjąć trening na nartach tylko wtedy, kiedy są odpowiednie warunki. Jeśli warunków śniegowych nie ma, należy w dalszym ciągu trenować bez nart. Biegi należy raczej trenować c z ę s t o a l e k k o. Codzienny trening biegowy w listopadzie przynosi najlepsze wyniki i formę biegacza.

Wytyczne treningu

W poniedziałek, wtorek, czwartek i sobotę należy urządzać spacery od 3 do 5 km w zwykłym i szybkim tempie na zmianę. Odcinki szybkiego marszu nie powinny być dłuższe niż 100 do 200 m na 1 km. Marsz zakończyć należy w spokojnym tempie.

W środy i piątki należy urządzać bieg na dystansie 2 do 3 km w 1/2 do 1/3 szybkości. W niedzielę zaś bieg w lesie, trwający 20 do 30 minut w 1/2 do 1/3 szybkości. Od czasu do czasu sprint powyżej 100 — 150 m.

W połowie grudnia, kiedy zazwyczaj jest już śnieg, część zawodników może rozpocząć swój trening narciarski. Już w ciągu pierwszych 14 — 20 dni narciarze-biegacze powinni opanować technikę biegu. Najlepsze rezultaty osiąga się biegając dziennie w granicach 10 — 30 km na ½ do ¾ siły. Po przebiegnięciu 300 do 400 km powinno się przyswoić nawyki biegu narciarskiego (równowagę, zharmonizowany ruch, poślizg). Po 14 — 20 dniach treningu na nartach, narciarz powinien spróbować swej wytrzymałości biegnąc nieco powyżej swego dystansu z szybkością ¾ osiąganej na zawodach. Na przykład, jeżeli w danych warunkach biegacz sądzi, że w biegu na 50 km osiągnie czas 4 godz., to szybkość na treningu powinna wynosić od 5 do 5,5 godz. Jeżeli po takim wysiłku biegacz spostrzeże, że nie osiągnął jeszcze pełnej wydolności organizmu, winien przedłużyć swój trening o tydzień i po tym raz jeszcze spróbować formy na tym samym dystansie. Jeżeli narciarz ma możliwości trenować na nartach już w listopadzie, winien stosować łagodniejszy trening, zużywając czas dla nabycia nawyków ruchowych 4 do 5 tygodni. Zdobyta w ten sposób forma będzie trwalsza. W takim wypadku należy przebiegać od 10 do 20 km, zaś w niedzielę od

20 do 30 km na ½ lub ¾ siły i ten sposób trenowania powinien dać najlepsze rezultaty.

W razie niemożności trenowania w grudniu, dobrze jest ofiarować część swego urlopu (7 — 14 dni) celem zdobycia nawyków narciarskich, stosując jednak trening w forsowniejszym tempie. Początkowy trening wyniesie około 10 km, stopniowo dochodząc do 50 — 60 km dziennie. Czas na taki trening najlepiej winien zamykać się w okresie międzyświątecznym.

Styczeń i luty

Gdy biegacz przyswoi sobie w należytym stopniu umiejętność elementów biegu, głównie poślizg, i osiągnie wytrwałość, rozpoczynamy przy pomocy treningu szybkościowego trenować wytrwałość wyższego stopnia. W tym okresie powinno się biegać więcej niż ¾ długości trasy.

Wyróżniamy dwa rodzaje treningu:

1. uczenie się wytrzymania szybkiego biegu;
2. utrzymywanie szybkości w najcięższym terenie.

By osiągnć te zadania, wyznacza się trasę 5 km o urozmaiconym terenie, a więc z podbiegami, zjazdami i terenem płaskim. Przeszkody na tej trasie powinny być różne, lżejsze po pierwszym kilometrze biegu, cięższe po trzech kilometrach biegu.

Dobrze jest trenować przebiegając trasę codzienną, przy treningu rzadszym zwiększyć trasę biegu. Trenując przez dwa tygodnie na tej trasie ustalamy, że: poniedziałek i środa przebieganie trasy w ½ szybkości, we środę — przeszkody przebiegamy w możliwie największej szybkości; wtorek i piątek całą trasę przebiegamy pełną szybkością przez cały czas; czwartek — dwa razy trasę w spokojnym tempie; w sobotę jedno koło w spokojnym tempie; w niedzielę trzy, cztery koła w umiarkowanym tempie. Jeżeli biegacz nie może wytrzymać ostrego tempa więcej niż przez trzy koła, to nie powinien się męczyć, lecz biec w dalszym ciągu z taką szybkością, jaką może osiągnąć bez utraty sił.

Pamiętać należy, że trening nie może być tak ostry, by zawodnik czuł się po nim osłabiony, wyczerpany z sił. Trening tego rodzaju jest bezwartościowy, gdyż zamiast dawać organizmowi siłę, okrada go z niej. Jeżeli natomiast narciarz czuje, że może zwiększyć dozę biegu bez uszczerbku dla swych sił, winien to zrobić zwiększając trasę i szybkość biegu. Po dwutygodniowym treningu na trasie, poprawiwszy znacznie formę, próbujemy jeszcze zwiększyść szybkość. Dobrym sposobem do zwiększenia szybkości jest stosowanie raz w tygodniu następującego treningu: przebiec trzy razy po jednym kilometrze możliwie z jak największą szybkością, z 15 minutowym wypoczynkiem pomiędzy każdym biegiem. Podczas odpoczynku zawodnik nie może marznąć, winien więc spędzić wolny czas w ciepłym i dobrze przewietrzonym pokoju. Po tych trzech szybkich biegach winien dodatkowo przebiec około 5 km w równym, spokojnym tempie.

Wytrwałość i szybkość można trenować w następujący sposób: 10 km na ¾ szybkości, przy czym co drugi kilometr biegacz winien przebiec 500 m możliwie w największej szybkości.

Wymieniony wyżej sposób treningu, polegający na utrzymaniu dużej szybkości przez dłuższy okres czasu i zdolności brania przeszkód w największym tempie, winien dać zawodnikowi świadomość odnośnie swych możliwości w zakresie tak szybkości jak też wytrzymałości. Przy stosowaniu tego rodzaju treningu zawodnik jasno zdaje sobie sprawę ze swych braków, które przy pomocy odpowiedniego postępowania, trenując szybkość albo wytrwałość, stara się usunąć.

Biegacz winien nieustannie kontrolować swą wagę, gdyż jest ona wskaźnikiem jego formy, bowiem spadek na wadze może być i jest najczęściej sygnałem wskazującym niewłaściwość stosowanego treningu, mogącego doprowadzić organizm do wyczerpania. Pożądane jest, aby waga była kontrolowana codziennie o tej samej porze. Pamiętać należy, że zawodnik bez szkody dla zdrowia nie powinien startować zbyt często. Po biegu krótszym wskazana jest przerwa około tygodnia, po biegu 50 km zaś przerwa od 10 do 14 dni. W tym czasie zaleca się masaż, łaźnię, lekkie spacery i gimnastykę. Uzyskawszy formę, zawodnik winien podtrzymywać ją biegami spacerowymi i gimnastyką. Niezmiernie ważna dla zawodnika jest sprawa odżywiania. Doświadczenie niejednokrotnie wykazało, że właściwe odżywianie decydowało o podwyższeniu wyników, jakkolwiek dobór środków odżywczych jest zagadnieniem indywidualnym. Błędem jest stosowanie małej ilości posiłków w czasie dnia. Zaleca się od 4 do 5 posiłków w czasie dnia, w czym 3 posiłki powinny być gotowane, podane na gorąco, dwa zaś dowolne. Śniadanie powinno być pożywne i składać się np. z owsianki lekko słodzonej z mlekiem, jednego do dwu jaj i chleba z masłem oraz kawy i herbaty. Nigdy nie powinno się rozpoczynać pracy przed spożyciem pożywnego śniadania. Ogólnie zaleca się posiłki skromniejsze, lecz częstsze. Powinno się pić dużo mleka, spożywać wiele chleba, ziemniaków, jarzyn, owoców, ryb, jaj, mięsa, zup owocowych, sera itp. Posiłki winny być urozmaicone, a nie obfite i ciężkostrawne.

Po wyczerpujących zawodach nie należy zwiększać ilości tłuszczu, natomiast pożądane jest spożywanie większej ilości węglowodanów (kasze, chleb, miód itp.).

Alkohol i tytoń są absolutnie niewskazane, gdyż jak to powszechnie wiadomo, są wrogami pełnej wydolności organizmu — r e k o r d u.

W czasie całego treningu, a szczególnie w okresie zawodów należy przeznaczyć jak najwięcej czasu na odpoczynek, głównie zaś na sen, który daje organizmowi nowe siły.

Higieniczny tryb życia: racjonalny, planowy, dostosowany do sił i możliwości potrzeb każdego zawodnika trening, wytrwałe, cierpliwe i uporczywe dążenie do realizacji postawionych sobie zadań będą rękojmią osiągnięcia szczytowych wyników.

W świetle wyżej przedstawionych relacyj wydaje się konieczne poddanie gruntownej analizie dotychczasowy sposób treningu stosowanego przez naszych trenerów biegu narciarskiego, wyniki bowiem, jakie osiągnęli nasi biegacze na ostatnich międzynarodowych zawodach, są niepokojące. Dotychczasowy sposób treningu jest zły.

Zmiana treningu winna przynieść znaczną poprawę w osiągnięciach naszego narciarstwa biegowego na arenie międzynarodowej.

ZYGMUNT ORŁOWICZ

PRZYSPOSOBIENIE SPORTOWE W SZKOŁACH OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH I LICEACH PEDAGOGICZNYCH

Ustalmy przede wszystkim dwie rzeczy. Po pierwsze, że przysposobienie sportowe jest integralną częścią programu wychowania fizycznego w szkołach — i po drugie, że obejmuje ono całą ćwiczącą młodzież.

Zatem godziny przysposobienia sportowego muszą być włączone w obowiązkowy program zajęć szkolnych i są dla młodzieży zajęciem tak samo obowiązkowym jak i inne lekcje. Zależnie od warunków lokalnych przysposobienie sportowe odbywać się może albo na 6 i 7 lekcji — powinno to mieć miejsce w szkołach o dużej liczbie młodzieży dojeżdżającej — albo w godzinach popołudniowych—oczywiście zawsze na terenach gwarantujących przeprowadzenie zaplanowanych ćwiczeń.

Przysposobienie sportowe ma swój program wyszkoleniowy. Zajęcia przysposobienia sportowego nie mogą więc być improwizacją, ale muszą być rozpracowane i przemyślane w szczegółach. Przysposobienie sportowe musi przede wszystkim przygotować i zaprawić młodzież do norm, jakie przewiduje odznaka „Sprawny do Pracy i Obrony", a dalej musi nauczyć młodzież programowych gier drużynowych i sportowych i podprowadzić do lekkiej atletyki, pływania, narciarstwa i łyżwiarstwa. Na lekcjach przysposobienia sportowego należy przeprowadzać zaprawę do „Biegów Narodowych" i „Marszów Jesiennych".

Godziny przysposobienia sportowego muszą być rozpracowane w czasie, w zależności od warunków klimatycznych i terenowych.

Oto przykład rozpracowania programu gier na klasy 8 — 11 na okres całoroczny dla szkół żeńskich lub dziewcząt w szkołach koedukacyjnych.

Podobnie rozkładamy sobie program gier dla szkół męskich i nie inaczej programy szkolenia lekkoatletycznego, pływania, narciarstwa itd., pamiętając wciąż o tym, że szkolenie obejmuje całą młodzież, a nie wybrane jednostki.

Używam wyrazu „szkolenie" celowo, aby zaznaczyć, że godziny przysposobienia sportowego nie są czasem przeznaczonym, jak to dawniej się mówiło, na gry i zabawy, ale na istotne szkolenie.

Rozróżnić bowiem trzeba wyuczanie pewnych dyscyplin sportowych — szkolenie elementów charakterystycznych dla danej dyscypliny — od rozgrywek. Nie znaczy to, że na lekcjach ps. młodzież nie będzie grała, ale gra jest fazą końcową lekcji — egzaminem z opanowania przerobionych szczegółów.

Klasa	wrzesień	paźdz.	listopad — marca	kwiecień	maj	czerwiec
8a	dwa ognie	piłka graniczna	elementy do siatkówki	piłka graniczna	kwadrant — siatkówka	gry na S.P.O.
9a	jordanka	kwadrant	elementy do siatkówki i jordanki	jordanka kwadrant siatkówka		gry na S.P.O.
10a	szczypiorniak 7-osobowy		elementy do siatkówki	szczypiorniak 7-osobowy	siatkówka	gry na S.P.O.
11a	koszykówka		nauka sędziowania zawodów w grach	gry na S.P.O.		

Weźmy przykład: nauczyciel zaplanował koszykówkę w klasie X. Wiemy, że w programie tej klasy wystąpi zadanie przygotowania koszykówki. Błędem zasadniczym będzie danie chłopcom piłki i przeprowadzanie rozgrywki. Rzeczą właściwą zaś będzie przeprowadzenie zaprawy do koszykówki, a zatem — zależnie od zaplanowania — nauczenie takiego czy innego rzutu, chwytu, dubblingu, strzałów do kosza, nauczenie w dalszej fazie jakiegoś taktycznego zagrania w atakowaniu lub obronie, jakiegoś fragmentu gry. I na koniec — pozwalamy na rozgrywkę, ale zdecydowanie żądamy od młodzieży stosowania w grze tych elementów, które przerobiono na lekcji.

I nie inaczej jest w tak popularnej grze jak siatkówka. Coraz to rzadziej spotyka się na szczęście w szkołach nauczycielstwo, które idąc po linii najmniejszego oporu ulega prośbom młodzieży o danie im siatki i piłki dla tzw. „pogrania sobie" — i spokojnie przygląda się uczennicom i uczniom jak „psują grę". Nie umie ta młodzież ani prawidłowo podbić piłki, ani skierować jej do współpartnerki, ani dobrze zaserwować — ale „gra".

Taka lekcja przysposobienia sportowego nie daje wyników i nie wnosi żadnego wkładu w usprawnienie młodzieży.

Z drugiej strony lekcje przysposobienia sportowego nie muszą mieć charakteru szkolenia specjalnego, a więc doskonalania stylu lub wyciągania wyników. Na pracę tego rodzaju są przeznaczone zajęcia w poszczególnych sekcjach Szkolnych Kół Sportowych.

Jak należy to rozumieć?

Biorę jako przykład pływanie. W ramach ps. uczyć należy umiejętności pływania w ogóle i przepłynięcia w dowolny sposób 25 m. Nauczyć należy również młodzież skoku startowego do wody i przepłynięcia dystansu cztero lub pięciometrowego pod wodą (nurkowanie). Stylowego pływania należy uczyć w sekcjach pływackich SKS, a na treningach dążyć do nabierania szybkości.

Podobnie ma się rzecz w lekkiej atletyce. Całą młodzież na lekcjach ps. zaznajamiamy z techniką biegów krótkich i na przełaj, nauczymy odbicia w skoku w dal i wzwyż, wymierzania rozbiegu, odbicia się z deski, nauczymy rzucać dyskiem i kulą w sposób elementarny i zaznajomimy z zasadami biegów sztafetowych i zmianą pałeczki. Doskonalić będziemy poznane elementy starając się doprowadzić całą młodzież do możności osiągnięcia norm przewidzianych w SPO. Dopiero w klasach dziesiątych przejdziemy do nauczenia stylowego skoku w dal i wzwyż, stylowego wypchnięcia kuli i rzutu dyskiem. Pomocą w tym szkoleniu będzie dla nauczycielstwa młodzież pracująca w skokach lekkoatletycznych SKS. Młodzież ta od najmłodszych klas poddana będzie specjalnej zaprawie i szkolona w prawidłowym, stylowym wykonywaniu poszczególnych dyscyplin.

Rozgraniczenie zatem pracy w przysposobieniu sportowym jest zupełnie wyraźne i celowe.

Jednostka lekcyjna przysposobienia sportowego

Najczęściej godziny przysposobienia sportowego są łączone, tzn. przysposobienie sportowe odbywa się raz w tygodniu i obejmuje 90 minut. Klasę lub grupę np. 40-osobową dzielimy na zespoły ćwiczebne i w zależności od posiadanego sprzętu przeprowadzamy program. Zaczniemy go oczywiście zawsze od krótkiej 8 — 12 minutowej zaprawy gimnastycznej, następnie przeprowadzamy lekcję. Jesienią i na wiosnę obejmie ona lekką atletykę i gry. Najlepiej zacząć od gier, tzn. od przećwiczenia pewnych elementów gier, tych, których szkolenie p r z e w i d z i e l i ś m y w naszym programie na dany dzień lub miesiąc. Dla racjonalnego przećwiczenia grupy 40-osobowej potrzeba 4 piłek. Z kolei przechodzimy do lekkiej atletyki: bieg (lub różne wyścigi rzędów), nauka startu niskiego, nauka odbicia i przeskoku i wreszcie elementy ruchowe rzutów. Grupę dzielimy na zespoły — jedni otrzymują kulę, inni ćwiczą skok wzwyż (na ustalonej niewielkiej wysokości), inni skok w dal. Nauczyciel sam lub przy pomocy starszych eskaesiaków poprawia i instruuje. Po 10 minutach zmiana zajęć, po dalszych dziesięciu nowa zmiana. Pozostało 15 minut do końca lekcji. Zbiórka i zespoły dzielą się znowu na drużyny do gier. Jedni do siatki, inni do kosza, inni do szczypiorniaka. Zbiórka, dwuminutowe zreasumowanie przez nauczyciela dorobku lekcji, pożegnanie i koniec lekcji.

Nieco inaczej ma się rzecz z pływaniem. W idealnych warunkach — sala i pływalnia w jednym pomieszczeniu, basen i boisko tuż obok siebie lub rzeka i łąka nad rzeką — przeprowadzamy pływanie

łącznie z grami i lekką atletyką, przy czym pływanie uwzględnić należy po zaprawie la lub zaprawie do gier. W normalnych naszych warunkach korzystać możemy tylko z basenu. Wówczas godziny ps. dzielimy na dwa dni, jedną przeznaczając na pływanie, drugą na inne działy sportu.

W zimie na lekcjach przysposobienia sportowego szkolić będziemy młodzież w narciarstwie i łyżwiarstwie — o ile mamy warunki do szkolenia, to znaczy sprzęt w odpowiedniej ilości. Gdy sprzętu mało i posiada go mniej niż 60% uczniów, szkolenie w sportach zimowych przenieść należy do odpowiednich sekcji w SKS.

Rozliczanie czasu na przysposobienie sportowe

Aby wypełnić program wyszkoleniowy przewidziany na daną klasę, nauczyciel musi sobie zdawać dokładnie sprawę z ilości godzin, jaką będzie miał do dyspozycji w ciągu całego roku szkolnego na przysposobienie sportowe. Okaże się, że godzin tych jest bardzo mało. W jesieni około 18, w miesiącach zimowych około 16, na przedwiośniu 8—10 i na wiosnę 10—12 — razem w najlepszym wypadku 56. Jak zatem trzeba będzie umiejętnie gospodarować czasem, aby młodzież czegoś nauczyć. A nie zapominajmy, że godziny wiosenne muszą być w większości poświęcone na przeprowadzenie SPO. Zatem każda godzina, każda jednostka lekcyjna musi być drobiazgowo opracowana i minutowo wykorzystywana.

Młodzież musi zrozumieć, że lekcje przysposobienia sportowego są dziś pracą, a nie zabawą, zajęciem niewątpliwie miłym, ale równocześnie skonkretyzowanym, celowym. I tak samo, a nie inaczej, musi podejść do tych godzin nauczycielstwo wf.

EMILIA SZCZUDŁOWA

ISTOTA PRACY ŚWIETLICOWEJ

Wielkie i poważne zadania stawiamy przed świetlicą w dobie obecnej. Chcemy, by była ona instrumentem wychowania nowego człowieka, by była ośrodkiem, w którym kształtować się będzie, urabiać i pogłębiać jego światopogląd. Przez swoiste metody i środki, którymi świetlica dysponuje i które oddziaływają niejednokrotnie pewniej i mocniej od wszelkich innych, musimy w świetlicach naszych wychować nowego człowieka — budowniczego socjalizmu.

Treść pracy świetlic musi odpowiadać tym licznym potrzebom, jakie wysuwa nowe życie. Natomiast metody i formy pracy będą różnorodne i bardzo urozmaicone. Jakimikolwiek jednak one będą — nie wolno nam tracić z oczu zasadniczych celów i założeń świetlicy.

Szczegółowiej — zadania i cele świetlic niezależnie od wieku uczestników, od środowiska i warunków lokalnych można zamknąć w trzech zasadniczych punktach. Są to:

1. wychowanie ideologiczne — poprzez wszystkie środki pracy świetlicowej;
2. upowszechnienie kultury — poprzez bezpośredni odbiór wrażeń kulturalnych oraz przez uczestnictwo twórcze we wszystkich przejawach tego życia;
3. zorganizowanie wolnego czasu — przez dostarczenie odpowiedniej rozrywki ludziom pracy.

Pracę świetlicową winna charakteryzować specjalna atmosfera, do której przyrosła już i przyjęła się jako określenie specyficzne — nazwa „świetlicowa". Atmosferę tę cechuje swoboda pozbawiona przymusu, nastrój radosnej i twórczej pracy oraz wzajemna życzliwość i serdeczność.

Uczestnicy świetlicy winni w niej znaleźć dom, towarzyską rozrywkę, kulturalne odprężenie po pracy i możność wyładowania i wyżycia się w zajęciach odpowiadających swym zainteresowaniom.

Świetlica wszystkimi środkami ma wychować naszą młodzież, ludzi dorosłych zaś musi rozwinąć i stworzyć im warunki sprzyjające do pracy samowychowawczej.

W pracy świetlicowej nie może być przymusu, i chociaż za całokształt tej racy odpowiadać będzie kierownik czy instruktor świetlicowy, uczestnicy w dużej mierze organizują sobie życie świetlicowe, zachowując treść i dobierając odpowiednie do niej formy pracy. Ta właśnie konieczność aktywnej postawy wobec wszystkich przejawów życia świetlicowego — wyrabia samodzielność i ini-

cjatywę, rozbudza poczucie odpowiedzialności za siebie i grupę, stwarzając zasadnicze i charakterystyczne walory pracy świetlicowej. Większość uczestników życia świetlicowego tu właśnie znajduje pełnię rozwoju kulturalnego i możność wypełnienia swego życia zajęciami i wrażeniami, które będą uzupełnieniem pracy zawodowej.

Kierownictwo życia świetlicowego

Spoczywa ono zasadniczo w rękach kierownika świetlicy — wszystko jedno, czy to będzie funkcja etatowa, czy też społeczna. Dla racjonalnego prowadzenia świetlicy należy jednak wyłonić trzy zasadnicze czynniki decydujące o kierunku i charakterze pracy świetlicowej: kierownika świetlicy, samorząd świetlicy i aktyw świetlicowy.

Kierownik świetlicy jest odpowiedzialny za spełnianie istotnych zadań świetlicy, za ich treść i poziom. Wraz z samorządem ustala on, dobiera i dostosowuje formy pracy odpowiednie dla danego zespołu. Osoba kierownika, mimo że w całokształcie pracy może stać nieco na uboczu — kierując pracą, regulując i kontrolując ją — nadaje ton całemu życiu świetlicowemu. Musi to być jednostka dojrzała politycznie i społecznie, zdająca sobie sprawę z celów, do których świetlica dąży. Cechować ją winno odpowiednie podejście do zespołu, tzw. „świetlicowe". Posiadać powinna wartości, którymi winni odznaczać się pracownicy społeczni naszej epoki. Dużą rolę między innymi odgrywać będą zdolności organizacyjne w pracy. Kierownik świetlicy powinien poważnie podchodzić do swej roboty, a nie traktować jej jako zło konieczne, dające podstawę bytowania. Musi do niej podchodzić z entuzjazmem, ofiarnością, ze zrozumieniem i wyczuciem potrzeb swego zespołu i traktować ją jako jeden z elementów kształtowania nowego człowieka — budowniczego socjalizmu.

Praca świetlicowa ma swoje ciernie, ma trudności i ciężary, pochłania też wiele czasu i energii, ale równocześnie jest jedną z najpiękniejszych prac społecznych, prac, w których można znaleźć wiele zadowolenia i radosnego, twórczego piękna.

Błędem jest, jeśli kierownik bierze cały ciężar prac świetlicowych na swe barki. Winien on oprzeć się na wybranym przez uczestników samorządzie i stworzyć w tym celu mocny aktyw świetlicowy.

Na samorząd świetlicowy składają się: zastępca kierownika, tzw. gospodarz czy opiekun świetlicy, sekretarz, skarbnik i bibliotekarz. Aktyw świetlicy wyłonić należy z najczynniejszych i chętnych członków świetlicy. Będziemy im powierzać funkcje kierowników zespołów świetlicowych oraz szereg prac odpowiedzialnych, które świetlica organizuje. Bez szerokiego aktywu świetlicowego nie będzie mógł kierownik stosować różnorakich form pracy, natomiast zmuszony będzie do koncentrowania swych sił na jednym tylko odcinku. Mamy w literaturze szereg przykładów potwierdzających doniosłość roli, jaką mogą odgrywać w świetlicy aktywni przodownicy świetlicowi.

Bibl. Jag.

Najczęściej spotykamy w naszych świetlicach następujące formy pracy: umysłowe, artystyczne i rozrywkowe.

Nie wszystkie zajęcia dadzą się zaliczyć do tej czy innej grupy, ponieważ posiadają elementy różne. Na przykład śpiew skupia w sobie elementy rozrywkowe i artystyczne, gry zawierają elementy kształcące — umysłowe i rozrywkowe równocześnie. Formy pracy należy umiejętnie dobierać i stopniować od atrakcyjnych do trudniejszych.

W formach pracy umysłowej spotykamy: *żywe słowo* (opowiadania, prasówki, żywe gazetki, gawędy i pogadanki, referaty, dyskusje i gazetki ścienne). *Czytelnictwo książek i prasy*: (czytanie zbiorowe, głośne, czytanie indywidualne). *Samokształcenie*: (indywidualne, zbiorowe, zespoły samokształceniowe).

Rodzaj formy prac artystycznych: chóry, zespoły muzyczne, zespoły taneczne, konkursy, wystawy, recytacje, inscenizacje, teatry amatorskie świetlicowe, zespoły zdobnicze, wieczornice i akademie.

Rodzaj formy prac rozrywkowych: śpiew, tańce, muzyka, gry towarzyskie i ruchowe, zabawy, wieczorynki. Nadto istnieją formy prac spotykane w świetlicach, które trudno zaliczyć do którejś z grup, przeto wyliczymy je osobno. Są to: kino, wycieczki, słuchanie radia, prace społeczne świetlicy (na zewnątrz) itp.

Wymienione wyżej formy pracy świetlicowej spotykamy w naszych świetlicach w różnym wykonaniu i w bardzo różnorodnym nasileniu. Musimy jednak pamiętać, że obojętne, czy w danej świetlicy jest więcej śpiewu czy muzyki, pracy zespołu dramatycznego czy też tańców ludowych lub czytania — zawsze na uwadze mieć musimy treść, jaką wypełniamy życie danej świetlicy, i wielki poważny cel, któremu służy.

To byłoby w wielkim skrócie przedstawione zagadnienie organizacji życia świetlicowego i środków pracy świetlicowej. W następnych artykułach przedstawimy niektóre z poszczególnych form pracy, które będą u nas w wychowaniu fizycznym najczęściej spotykane.

Dr BRONISŁAW GASTOŁ

W SPRAWIE NAUCZANIA HIGIENY W RAMACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Wychowanie fizyczne obok należytego odżywienia jest istotnym fundamentem pozytywnego zdrowia oraz tężyzny fizycznej i duchowej, jest zatem składową częścią higieny. Niewątpliwie wychowanie fizyczne jest jednym z potężnych czynników, wywierających zbawienny wpływ na organizm człowieka, zwłaszcza w okresie jego rozwoju. Stosowane w sposób racjonalny, zwiększa odporność ustroju przeciw różnym chorobom, nie wyłączając chorób zakaźnych, jest zatem silnym zabiegiem profilaktycznym. Ale aby wychowanie fizyczne dało istotnie pożądane rezultaty, wychowawca fizyczny musi jak najlepiej zaznajomić się z wpływem wszystkich czynników otaczających człowieka i poznać wzajemny stosunek organizmu ludzkiego do wpływów otoczenia. Otaczająca nas bowiem przyroda przysposabia człowieka do życia w ciężkiej walce z wszelkimi przeciwnościami. Jako logiczny wniosek tej walki wysuwa się konieczność jak najdokładniejszego poznania higieny otoczenia i higieny życia. Wobec tego uprawianie ćwiczeń cielesnych i wszelkich sportów pozostaje w ścisłym związku ze znajomością higieny, powietrza, gleby, wody, mieszkań, odzienia itp. Znajomość higienicznych właściwości klimatu oraz sanitarnych właściwości terenu to podstawa racjonalnych ćwiczeń cielesnych. Nieodzowna więc tutaj jest jak największa harmonia między wymogami higieny a wychowaniem fizycznym. Higiena ustala normy, których należy przestrzegać, jeżeli ćwiczenia cielesne i sporty mają dać organizmowi człowieka optimum korzyści bez szkody dla jego zdrowia. Tak więc w wychowaniu fizycznym należy się strzec zbytniej przesady, albowiem zbyt forsowne ćwiczenia i nadużywanie sportów może spowodować choroby serca, narządu oddechowego itp. nawet u ludzi zupełnie zdrowych. Szczególnie narażeni są na to osobnicy słabi, anemiczni. Toteż higiena stanowi bazę, na której dopiero może rozwijać się w sposób racjonalny kultura fizyczna. Higiena bowiem zdąża nie tylko do zapobiegania chorobom, ale również przeciwdziała osłabieniu tężyzny społeczeństwa i zdąża do jej poprawy. Tak więc nauka higieny i wychowanie fizyczne są silnie ze sobą powiązane. I nie jest dziełem przypadku, że pierwszym dyrektorem Studium Wychowania Fizycznego na Uniwersytecie Jagiellońskim został właśnie profesor katedry higieny tegoż uniwersytetu dr Gądzikiewicz. Te wszystkie wymienione argumenty są chy-

ba wymownym dowodem, że konieczność nauczania higieny w ramach wychowania fizycznego nie może ulegać najmniejszej wątpliwości. Co więcej — nauka higieny na studiach wychowania fizycznego musi zajmować jedno z pierwszych miejsc.

Zdobywanie wiadomości z higieny w szerokim zakresie nie może napotykać tu na żadne trudności, albowiem student uzyskuje już uprzednio pożądany zasób wiedzy z zakresu fizyki, chemii, anatomii, fizjologii i biologii. Toteż wychowawca fizyczny jako przyrodnik znajdzie należyte ustosunkowanie się, niemal lekarskie podejście do przedmiotu higieny. Stąd konieczność dokładnej znajomości zasad higieny dla każdego wychowawcy fizycznego staje się zupełnie jasna. W ten sposób pojęta sprawa studiów w uczelniach wychowania fizycznego, jako bazy szkoleniowej fachowców wychowawców fizycznych — higienistów, nabiera w dzisiejszej dobie, coraz większego upowszechnienia kultury fizycznej, znaczenia o wielkiej doniosłości dla profilaktyki społecznej. W myśl tej idei wychowawca fizyczny mógłby równocześnie spełniać obowiązki nauczyciela higieny, a przez to byłby w całym tego słowa znaczeniu propagatorem zasad higieny przez stosowanie w swym życiu codziennym wskazań, zwyczajów i zabiegów higienicznych w dziedzinie kultury fizycznej. Wychowawca fizyczny ma dużo styczności z młodzieżą, przeto może wiele zdziałać na polu szerzenia kultury higienicznej. Nauczanie higieny w szkołach średnich nie może być wyłącznym przywilejem lekarzy, może ją również dobrze wcielać w życie i propagować nauczyciel wychowania fizycznego z dobrym przeszkoleniem w zakresie higieny. Zwłaszcza w dobie obecnej, wobec braku dostatecznej liczby lekarzy, sprawa nauczania higieny w szkołach typu średniego przez nauczycieli — wychowawców fizycznych, najlepiej po lekarzach zaznajomionych z tym przedmiotem, nabiera istotnego znaczenia. Szkoła dla wychowawcy fizycznego stanowić powinna pracownię higieniczną, w której urabia się przyszłego zdrowego obywatela.

Zadaniem nowoczesnej higieny będzie zaopatrzenie młodego pokolenia w odpowiedni zapas sił odpornościowych przeciw różnym szkodliwościom otaczającego świata i utrzymania jego zdrowia na odpowiednim poziomie. Nasze Ludowe Państwo otacza opieką zdrowie swych obywateli. Wiąże się to z higienicznym wychowaniem całego społeczeństwa ze szczególnym uwzględnieniem mas robotniczo-chłopskich. Higieniczne bowiem wychowanie i uświadomienie jak najszerzej ujęte w oparciu o podstawy nauki o zdrowiu stanowi niewątpliwie fundament zdrowego i mocnego gmachu państwowego. Doniosłość zagadnienia o zdrowiu publicznym należy wpajać w społeczeństwo, stale podsycać i rozwijać. Nie ulega zaś żadnej wątpliwości, że jedynie realną płaszczyzną, po której zagadnienia odnośnie zdrowia publicznego mogłyby wnikać we wszystkie komórki życia społecznego jest szkoła, przez którą w obecnej rzeczywistości każdy obywatel w ciągu krótszego lub dłuższego czasu musi przejść, a której obowiązkiem, jak wiadomo, oprócz nauczania i wychowania, jest również należyte przygotowanie do życia socjalnego. Przeto jednym ze skutecznych sposobów będzie nauczanie przedmiotu higieny

na wszystkich szczeblach nowoczesnej szkoły. Zacząć trzeba od dzieci i młodzieży, którą winno się wychować zgodnie ze wskazaniami i wymogami higieny. Należy bowiem jeszcze raz podkreślić, że higiena w wychowaniu to nie tylko zabezpieczenie od cierpień cielesnych, ale również potężny czynnik w urabianiu silnego człowieka. I dlatego też nauka higieny nie może być tym zaniedbanym, zbywanym często przez nauczycieli i lekceważonym przez młodzież szkolną przedmiotem. Szkoła, zwłaszcza podstawowa, powinna być ogniskiem akcji propagandowej zasad higieny wśród najszerszych warstw społeczeństwa. W tym celu konieczną rzeczą jest zwrócenie bacznej uwagi na higieniczne, zarówno teoretyczne jak też i praktyczne, wychowanie młodzieży, przez którą zasady higieny mogą promieniować na najszersze masy ludności. Wysuwa się tu z kolei konieczność systematycznego nauczania higieny w wyższych klasach szkoły podstawowej i w szkole na stopniu licealnym, niezależnie od liceów pedagogicznych, z uwzględnieniem krótkiego zarysu anatomii i fizjologii. Higiena winna tu być traktowana jak przedmiot wyodrebniony i obowiązkowy, nauczany w ciągu całego roku szkolnego. Do nauczania tego przedmiotu wobec braku lekarzy winien być powołany magister wychowania fizycznego. Wychowanie fizyczne w szkole należy oprzeć nie tylko na rozwoju sprawności cielesnej zgodnie z wymogami higieny, ale również na stałym wdrażaniu dzieci i młodzieży do higienicznego życia na drodze wpajania zwyczajów i zasad higienicznych zarówno praktycznie jak i teoretycznie. Stosowanie bowiem higieny w życiu codziennym pobudza chęć do pracy i chęć do stosowania ćwiczeń fizycznych.

Zachodzi z kolei pytanie, w jakim zakresie należy prowadzić nauczanie higieny w ramach wychowania fizycznego na szczeblu najwyższym. Z uwagi na zamierzone praktyczne uzyskanie wiadomości i zastosowanie ich w życiu społecznym program nauki higieny na uczelniach wychowania fizycznego musi być zwiększony. Należy tu zaznaczyć, że nauka higieny w obecnej rzeczywistości idzie nowymi drogami, wynikłymi z przemian w strukturze ustrojowej i społecznej. I dlatego naturalną konsekwencją będzie rozszerzenie programu nauczania w kierunku higieny społecznej z uwzględnieniem dotychczasowego materiału z zakresu higieny otoczenia i higieny szkolnej.

Wysuwa się konieczność zapoznania studentów wychowania fizycznego z rolą higieny społecznej, jako ważnego czynnika w walce o lepsze zdrowie jednostek i narodu oraz zapoznanie ich z rolą i wysiłkami państwowej służby zdrowia w kierunku poprawy stanu zdrowotnego całego społeczeństwa. Zaznajomienie się z takimi zagadnieniami, jak choroby społeczne i ich zwalczanie, opieka nad matką i dzieckiem, ogólna chorobowość i śmiertelność, lecznictwo społeczne, następnie zapoznanie się z zagadnieniami z zakresu higieny pracy, jak psychofizjologia pracy, choroby zawodowe, nieszczęśliwe wypadki, higieniczne warunki pracy, żywienie zbiorowe, wypoczynek czynny, psychofizjologia wczasów, alkoholizm itp. na tle dzisiejszej sytuacji społecznej, posiada olbrzymie znaczenie dla ra-

cjonalizacji profilaktyki społecznej. W walce z klęską narodową, jaką jest alkoholizm, zwłaszcza wśród młodzieży szkolnej, wychowawca fizyczny może spełnić właściwą rolę, o ile sam zrozumie szkodliwości, jakie płyną z alkoholizmu. Od dzieci bowiem i młodzieży należy rozpocząć usilną walkę, jeżeli chcemy liczyć na trwałe rezultaty. Wychowanie fizyczne może być jednym z potężnych czynników zwalczania wszelkich nałogów występujących przede wszystkim wśród młodzieży, ale także i wśród starszego pokolenia.

N. N. JAKOWLEW i Ł. I. JAMPOLSKA. *Szybkościowe fizyczne obciążenia i trenowanie w nich w świetle eksperymentalnych badań chemizmu mięśni.* Tieoria i Praktika Fiziczeskoj Kultury nr 3. 1950 r.

Badając zachowanie się glikogenu i pochodnych kwasu fosforowego w mięśniach zwierząt po pracy i po odpoczynku, w szczególności zaś przy pracy ciągłej i dokonywanej z krótkimi przerwami, autorzy ustalili, że przy długotrwałej pracy w umiarkowanym tempie wykorzystuje się glikogen pochodzący zarówno z mięśni jak i z wątroby, natomiast przy pracy krótkotrwałej w szybkim tempie tylko pochodzący z mięśni. Okazało się przy tym, że trening szybkościowy prowadzić może do pewnego uniezależnienia się mięśni od wątroby w tym sensie, iż procesy resyntezy glikogenu w mięśniach, pod wpływem treningu mogą odbywać się bardziej intensywnie, i to w pewnej mierze odpowiednio do zwiększenia się szybkości ruchów.

Przy krótkotrwałych albo bardzo szybkich ruchach autorzy stwierdzali nawet zjawisko hiperresyntezy, z czego wynikałoby, że szybkość ruchu jakby prowokuje wzmaganie się procesów resyntezy glikogenu w mięśniach. Działanie po pracy mięśniowej wykonywanej w szybkim tempie zaznacza się jeszcze wyraźniej w tych wypadkach, kiedy odbywa się ona na przestrzeni krótkich odcinków czasu, przedzielanych również krótkimi przerwami. W ten sposób autorzy rzucają światło na fakt wyjątkowego znaczenia metody ćwiczeń z krótkimi przerwami (interwalnyj mietod trienirowki). Twierdzą oni przy tym, że najlepszą metodą szybkościowego treningu są szybkościowe krótkotrwałe ruchy, powtarzane po krótkotrwałych przerwach, i że rozwijanie ogólnej wytrzymałości powinno poprzedzać rozwijanie szybkościowej wytrzymałości. Równocześnie wskazują oni na to, że podtrzymywanie wytrzymałości na szybkie ruchy wymaga bardziej częstego trenowania się niż w wypadkach podtrzymywania ogólnej wytrzymałości.

G. Z.